

A MINHA VIDA APÓS A MORTE

— MEMÓRIAS DO CÉU —



Tradução: Amadeu António

A MINHA VIDA APÓS A MORTE

Memórias do Céu

Erik Medhus com Elisa Medhus MD



Elisa Medhus, MD

Conteúdo

Prefácio por Elisa Medhus

Uma Nota de Erik Medhus

Parte I: A Minha Morte

1. O Meu Fim
2. As Minhas Despedidas
3. O Meu Funeral
4. A Travessia e o Encontro com os Entes Queridos

Parte II: A Minha Transição

5. A Revisão da Minha Vida
6. A Escuridão
7. O Meu Novo Corpo
8. Os Meus Sentidos e Emoções
9. A Minha Terapia
10. A Minha Nova Perspetiva

Parte III: A Vida Depois da Morte

11. O Meu Primeiro Olhar sobre o Céu
12. Manifestar Coisas
13. Mais Sobre Como é o Céu
14. Seres Vivos
15. Adaptar-me à Atemporalidade
16. Ajuda na Adaptação
17. Viajar
18. Os Meus Amigos Espirituais
19. Trabalhos Espirituais

20. Anjos, Espíritos e Guias
21. Encontrar Deus
22. A Minha Educação
23. O Meu Dia Típico
Parte IV: A Minha Vida Hoje
24. A Minha Vida como Guia
25. Trabalhar com Tradutores Espirituais
26. O Blogue
27. Fazer-me Ouvir
28. Ter Fãs
29. Fazer Crentes da Raça Humana
30. Relações
31. Ser um Guia Realizado
32. Os Meus Pensamentos sobre a Humanidade
Considerações Finais
Posfácio por Jamie Butler (Tradutora Espiritual de Erik)
Agradecimentos
Questões para Discussão e Grupos de Leitura
Recursos Recomendados
Sobre os Autores

Prefácio

por Elisa Medhus

Erik Rune Medhus entrou silenciosamente neste mundo às três horas da tarde, sem sequer um gemido. Olhou em redor do quarto como se estivesse maravilhado com este novo lugar onde iria viver por um período de tempo demasiado breve. Quando os nossos olhares se cruzaram, a química era palpável. Eu sabia que ele seria uma luz brilhante na minha vida.

Em criança, Erik era muito bem-comportado, muitas vezes a brincar tranquilamente com os seus Legos no quarto enquanto os irmãos andavam a correr desenfreadamente por perto. Mesmo quando tinha apenas dezoito meses, demonstrava uma enorme capacidade de compaixão. Lembro-me do dia em que o trouxe para casa do consultório do pediatra depois de ter levado uma série de vacinas da infância. As suas coxas estavam cobertas de pensos rápidos, e as suas faces marcadas por lágrimas. O meu marido, Rune, perguntou-lhe como tinha corrido o dia, e, com a cabeça apoiada no meu

ombro, ele disse: “Eu ter um bom dia.” Não queria que nos preocupássemos com ele. Na verdade, muitas vezes queria consolar-nos. Sempre que o segurava e confortava depois de se magoar, ele dava-me palmadinhas no ombro como se estivesse a consolar-me a mim.

Erik cresceu numa casa num bairro de Houston com os meus outros quatro filhos, o Rune e eu, por isso a nossa família era grande e ruidosa. Nunca havia um momento aborrecido no nosso lar enérgico e brincalhão. Erik, o terceiro na hierarquia entre os irmãos, era o traquinas do grupo. Adorava fazer partidas aos irmãos e provocá-los com um deleite travesso. No entanto, os irmãos não eram os únicos alvos das suas brincadeiras. Muitas vezes escondia-se atrás dos armários da cozinha e depois saltava a gritar “Buh!” quando eu ou o Rune chegávamos a casa do trabalho.

As brincadeiras com os irmãos eram sempre criativas e frequentemente barulhentas. Um dos seus jogos preferidos era persegui-los pela casa com as cuecas na cabeça enquanto lhes atirava meias enroladas. Também adorava brincar à guerra lá fora com o irmão, as irmãs e algumas crianças do bairro, transportando armas de airsoft e vestindo roupa de camuflagem completa e pintura facial.

Erik tinha uma bela combinação de suavidade e dureza. Adorava tudo o que fosse belo — especialmente mulheres. Chegou mesmo a pedir a mão da educadora do pré-escolar em casamento. Também adorava tudo o que tivesse rodas, tal como o pai. Por essa razão, Erik admirava o Pappa, corretor da bolsa de profissão, e queria muito fazer parte do seu mundo de carros rápidos e motas ainda mais rápidas.

Quanto a nós os dois, a nossa relação era muito próxima. De facto, podíamos partilhar tudo um com o outro, e Erik não tinha quaisquer reservas em falar sobre aquilo que outras crianças considerariam um diálogo inadequado com um progenitor. Chegou mesmo a pedir conselhos sobre sexo. Eu valorizava muito essa proximidade e ficava admirada com a sua franqueza e confiança.

Apesar de ter tido um início feliz, Erik mudou por volta dos catorze anos. Sofria de perturbação bipolar grave — uma doença que pode tornar-se fatal. A luz dentro dele começou a perder o brilho quando entrou na adolescência, e a vida aqui na Terra tornou-se extremamente difícil para ele.

Somos uma família carinhosa e afetuosa. Nenhuma chamada telefónica termina nem nenhum de nós sai de casa sem um “amo-te”, e nunca faltam abraços para dar. Tal como fazia com todos os meus filhos, quase todas as noites, depois do nosso ritual de canções e histórias antes de dormir, eu dizia a Erik como estava grata por tê-lo na minha vida e enumerava todas as coisas que considerava especiais nele.

Erik tinha dias bons, mas nem a medicação, nem a terapia, nem a proximidade da nossa família conseguiram retirá-lo daquele lugar escuro em que caiu, onde a miséria se tornou a sua companheira quase constante. Por causa da sua doença mental, os seus estados de espírito desciam frequentemente às maiores profundezas do desespero. Dormia muitas vezes numa tentativa de escapar ao véu sombrio que pairava sobre ele. Quando estava acordado, estava muitas vezes amuado e pronto a irritar-se. O conflito e o drama tornaram-se uma parte familiar da vida da nossa família.

Erik tentou apaziguar os seus demónios através da gratificação imediata. Talvez um novo passatempo lhe trouxesse um breve período de alegria. Talvez uma nova bicicleta. Talvez um novo skate. Estas coisas nunca lhe deram a felicidade duradoura que procurava; pelo contrário, traziam apenas breves raios de sol antes de serem arrastados pela chuva implacável da perturbação bipolar. Além disso, Erik sofria de dificuldades de aprendizagem e de tiques motores e verbais invulgaes. Por causa disso, era frequentemente alvo de bullying — não apenas por parte dos colegas, mas, em alguns casos, também de professores.

Os seus “amigos” desiludiam-no com frequência, dizendo uma coisa e fazendo outra, quebrando promessa atrás de promessa, fingindo preocupar-se e depois falando dele pelas costas. Por vezes convidavam-no para “relaxar”, mas iam-se embora antes de ele chegar. Muitas vezes fui testemunha triste da sua crueldade. Lembro-me de me sentar com ele lá fora um dia, a ouvi-lo telefonar aos amigos um a um, apenas para que atendessem e desligassem de imediato.

Apesar da forma como era tratado, Erik nunca lançou um insulto pessoal a ninguém. Claro que ficava zangado ou desiludido, mas nunca tentou destruir alguém chamando-lhe nomes. E, embora o seu dom para a compaixão muitas vezes não fosse reconhecido, nunca desapareceu. Estava sempre presente para um amigo em sofrimento. Disponibilizava-se por completo, dizendo coisas como: “Estou aqui para ti. Queres que vá ter

contigo e fique contigo?” E tenho a certeza de que, quando se sentava com esse amigo, ouvia com atenção.

Estranhos pareciam gravitar em torno de Erik. Não sei porquê. Talvez também eles sentissem o bem que havia nele, como todos nós sentíamos. As pessoas aproximavam-se dele no Starbucks local, onde gostava de estar e de pedir cigarros, e partilhavam as suas histórias enquanto Erik escutava com paciência e carinho. Quando uma dessas novas almas perdidas começava a chorar, como muitas vezes acontecia, ele envolvia-a num abraço caloroso e dizia: “Olha, meu, vens para casa comigo. A minha mãe vai fazer-te uma refeição caseira.” Fiz muitas idas não planeadas ao supermercado, mas valia sempre a pena.

Erik era também muito aberto e franco. As suas conversas eram salpicadas com o seu habitual palavreado de marinheiro e honestidade — uma sinceridade que o tornava facilmente acessível. Para ele, as palavras eram apenas uma sequência de letras; ganhavam poder com a intenção que lhes estava por trás, e a sua intenção era sempre pura e positiva.

Como mãe, ver o seu sofrimento era agonizante. Parecia que nada do que eu fazia ajudava, e eu tentei tudo. Quero dizer, tudo. Nada do que era feito ou dito conseguia aliviar a sua dor. Tudo o que eu podia fazer era observar à margem, com o coração partido nas mãos, testemunhando a sua doença a sugar-lhe lentamente a vida.

Pouco depois do seu vigésimo aniversário, Erik morreu devido a um tiro autoinfligido na cabeça.

Este livro é o livro de memórias do meu filho Erik, que nas suas próprias palavras partilha a sua jornada para a vida depois da morte desde o momento da sua morte prematura até ao presente, oferecendo um vislumbre do que espera por todos nós. Saber que ele “sobreviveu” à sua morte e que agora prospera numa nova dimensão dá-nos, no mínimo, que pensar e, no máximo, conforto, esclarecimento e inspiração.

Por mais doloroso que tenha sido testemunhar, e por mais doloroso que ainda seja por vezes reviver algumas destas experiências, elas também foram uma oportunidade de imensa cura e crescimento. Tenho muito orgulho no que Erik está a fazer no seu papel de guia espiritual, dando tanto a tantas pessoas em todo o mundo, muitas vezes salvando vidas não apenas em sentido figurado, mas também literalmente. Tive de procurar bem fundo para

encontrar a coragem e a força para continuar após a morte de Erik, mas agora sei que, embora tenha um preço elevado, estava destinada a partilhar o meu filho com o mundo.

Erik comunica comigo sobretudo através de tradutores espirituais. Com a ajuda deles, Erik partilhou tudo o que sabe sobre a morte, a vida depois da morte, a sua vida como espírito e muito mais. Tudo isto é relatado no meu primeiro livro, *My Son and the Afterlife: Conversations from the Other Side*, que também narra a minha árdua jornada de médica cética, criada por dois ateus, a crente sem a mais pequena sombra de dúvida.

Este livro é mais sobre a jornada dele do que sobre a minha. Através da tradução da talentosa tradutora espiritual Jamie Butler, Erik conta a sua história de vida após a morte de uma forma que cura em muitas frentes. Por exemplo, é verdadeiramente surpreendente ver Erik curar-se a si próprio através das suas próprias palavras, à medida que processa e partilha as suas experiências em cada página. Ele evoluiu e amadureceu à medida que encontrou o seu lugar no seu novo lar e descobriu o seu próprio valor de uma forma que nunca conseguiu quando estava “vivo”.

As palavras de Erik também curaram toda a minha família. Agora sabemos que ele não desapareceu para sempre, mas que continua a viver com um renovado sentido de alegria e propósito. Vemos que já não está miserável como estava aqui na Terra. E, por causa dele, a espiritualidade tornou-se uma parte integrante da vida e das crenças da nossa família. Agora compreendemos que a alma sobrevive à morte e que somos seres eternos aqui para crescer e expandir a partir da nossa experiência humana.

É esperança de Erik que as suas palavras ajudem a desmistificar a morte, ajudando-nos a libertar parte do medo e do receio que tantos de nós sentimos em relação a ela. Ao iluminar com uma luz intensa essa floresta escura e misteriosa do desconhecido, ele traz a qualquer pessoa que um dia morrerá — ou seja, a todos — tanto compreensão como conforto, bem como a vontade de viver a vida como deve ser vivida: fora do manto da nossa própria mortalidade.

Através das palavras, do amor e da alegria de Erik, a nossa relação mudou. Está melhor. Mais rica. Mais profunda. “Falamos” mais do que alguma vez falámos antes, mas as nossas conversas já não giram apenas em torno da sua miséria. Ocupam um palco maior, mergulhando em temas destinados não só a mudar a minha vida e a da minha família, mas também a

de pessoas em todo o mundo. Embora a nossa relação amorosa tenha alcançado novos patamares, sei que continuará a crescer e a fortalecer-se ainda mais, porque o amor não conhece fronteiras — nem mesmo a morte.

Erik, a mãe ama-te para sempre.

Uma Nota de Erik Medhus

Olá, sou o Erik. Sim, o tipo morto. Estranho, não é? Acredita, eu percebo. Também levei algum tempo a habituar-me. Não sou um zombie (embora isso até fosse um bocado incrível) e não sou um fantasma. Não é bem assim que esta merda funciona. Mas, se vieres comigo nesta viagem, prometo mostrar-te como funciona.

Primeiro: leste o prefácio? Se não leste, estás a perder. Não quero ser parvo, mas a minha mãe tem lá coisas mesmo importantes a dizer sobre quem eu era e como eu era quando estava vivo e porque é que estou sequer a escrever estas memórias. Por isso volta atrás e lê-o agora!

Segundo: como provavelmente já percebeste, não sou aquilo que a maioria das pessoas espera de um guia espiritual do além. Falo praticamente como falava quando estava vivo. Digo palavrões, às vezes esqueço-me do que ia dizer e fico frustrado comigo próprio, e não tenho papas na língua. Só achei que deviam saber isso desde já. Não é minha intenção ofender ninguém nem afastar pessoas. Quero exatamente o contrário. Mas fica o aviso: digo o que quero dizer e quero dizer o que digo, e às vezes a forma como digo as coisas não é propriamente poesia.

Estou aqui para partilhar a minha história convosco e, espero eu, lançar alguma luz sobre o que acontece quando morremos e atravessamos para o reino espiritual e todas essas coisas fixes. Espero que me deixem partilhar isto convosco. Acho que é isso que mais quero — mostrar às pessoas que a vida não termina com a morte, não apenas dizer-lhes que não termina. Não terminou para mim. A minha “vida” agora é mais rica, mais incrível e mais gratificante do que alguma vez foi quando eu estava “vivo”, e não me parece justo guardar isso só para mim. Ajudar pessoas (incluindo a mim próprio) não era algo que eu conseguisse fazer quando andava por aí na Terra, por isso estou a fazê-lo agora. Espero que sejas uma dessas pessoas.

A Minha Morte

1

O Meu Fim

Já tinha pensado em suicídio antes.

Na verdade, pensei muito nisso nos dois anos que antecederam o momento em que decidi pôr fim à minha vida. Cheguei mesmo a pesquisar na internet todas as formas como o podia fazer.

No ano anterior ao momento em que consegui, tentei tomando uma dose excessiva de um medicamento chamado Provigil, mas não tive sucesso. Acho que devo ter morrido durante um bocadinho nessa altura, porque vi a minha tia falecida, Denise, que também tinha posto fim à própria vida, e a minha amiga Ally, que morreu devido a um disparo acidental pouco depois da nossa formatura do secundário. Estavam sentadas de cada lado meu, a segurar-me as mãos. A presença delas deu-me conforto. Também me deu a sensação de que estava num lugar diferente, melhor do que aquele onde me encontrava na altura, e lembro-me de aquilo ser tão bom. Eu sabia que queria voltar para lá.

No dia seguinte à minha primeira tentativa de suicídio, o Pappa e eu estávamos junto à carrinha dele. Ele perguntou-me porque é que eu queria morrer. Afinal, o céu estava azul e bonito nesse dia e tudo parecia calmo. Agradável. Feliz. Eu disse-lhe que só desejava já não estar aqui. Era difícil explicar, e sei que essa razão nem sequer começava a expressar o que eu estava a sentir ou porque queria morrer, mas foi o mais perto que consegui chegar. Eventualmente, o meu desejo seria concedido.

No último dia da minha vida, as coisas começaram como qualquer outro dia para mim — uma montanha-russa. Já ouviste aquela expressão “Estou numa montanha-russa que só sobe”? A minha só descia. Ou, mais precisamente, os meus momentos bons nunca duravam o suficiente e os maus pareciam não ter fim. Quando acordei nessa manhã, lembro-me de pensar: “Porra, mais um dia”, mas assim que me levantei da cama senti uma paz e uma calma estranhas. Foi algo passageiro, porque aqueles períodos familiares de escuridão interior rapidamente tomaram conta de mim e atiraram-me para uma espiral descendente.

Não foi como se eu tivesse planeado: “Vai ser hoje. Vai ser este o momento.” Não acordei nessa manhã a dizer: “Hoje é o dia em que vou morrer.” Foi mais uma combinação de circunstâncias e gatilhos que me levou a tomar a decisão que tomei. Nessa manhã, os meus pais descobriram que eu tinha penhorado algumas coisas deles para comprar uma espingarda de caça brutal. Até tinha mira telescópica. Eu só queria algo excitante e novo que me fizesse sentir melhor. Eles ficaram tão desiludidos comigo, e eu estava farto de os fazer sentir assim o tempo todo. Para que fique claro, não foi com essa arma que pus fim à minha vida; foi apenas mais um objeto numa longa lista de brinquedos e experiências novas que eu perseguia para tentar preencher o buraco que a minha doença (perturbação bipolar; falarei mais sobre isso depois) estava a escavar dentro de mim.

Tinha comprado uma pistola alguns meses antes porque queria ir ao campo de tiro praticar pontaria com o meu amigo Valentin. Durante esses meses, pensei bastante na arma. Sabia que estava ali, escondida no meu quarto, e o simples pensamento nela era quase reconfortante. Foi logo depois de os meus pais me terem repreendido que decidi voltar a tentar matar-me, mas desta vez com a pistola. Sabia que dar um tiro em mim mesmo garantiria a minha morte, ao contrário da overdose de comprimidos.

Quando a minha mãe, as minhas irmãs e a minha tia Teri estavam prestes a sair para almoçar — um almoço que, afinal, nunca chegariam a ter — levantei-me do sofá na sala de estar e subi para o meu quarto. Perguntaram-me se queria ir com elas, mas eu disse que não porque não queria que a minha determinação repentina fosse quebrada. Queria acabar com a dor para sempre, e tinha a certeza de que desta vez iria conseguir. Sentia uma espécie de resolução. Como uma rendição, mas não no mau sentido.

Assim que entrei no quarto, comecei a andar de um lado para o outro. Penso melhor quando ando. Por isso, andei de um lado para o outro durante algum tempo e depois sentei-me à secretária, a contemplar. A tia Teri saiu do quarto de hóspedes e parou à porta aberta do meu quarto. Perguntou-me se queria ir, mas eu disse-lhe que só queria estar tranquilo por um bocado. Sentia a hesitação dela.

Sabia que queria convencer-me a mudar de ideias, mas acho que o meu olhar vazio foi sinal de que queria ficar sozinho. Depois, a Maria, a nossa empregada doméstica, entrou para fazer a minha cama. Eu desliguei-me

completamente, e devo ter dado a entender que queria ficar sozinho, porque ela acabou rapidamente e saiu apressada do quarto. Depois de ela sair, comecei a pensar na roupa que tinha vestida e em como me sentia desconfortável nela. A roupa parecia uma segunda camada de pele que eu queria despir. Acho que a minha própria pele também parecia assim. Tudo parecia demasiado próximo e excessivo.

Assim que a Maria saiu, aquela estranha sensação de paz com que eu tinha acordado voltou de repente, e essa paz expandiu-se e expandiu-se até eu me sentir maior do que a própria vida. Era uma sensação muito sedutora. Eu queria ser consumido por ela.

Juntamente com essa sensação de paz, lembro-me de a minha mente se encher de vazio. Eu sei o que estás a pensar. Parece uma contradição — “encher-se de vazio” — mas foi assim que senti. Enquanto estava ali sentado, memórias de coisas de merda que me tinham acontecido na vida passaram-me pela cabeça, cortando a calma: pessoas a serem simpáticas comigo e depois a falarem mal de mim pelas costas ou momentos em que ajudei amigos e depois percebi que nunca fariam o mesmo por mim. Continuava a pensar coisas como: “Isto é uma merda” e “Isto não é justo.” Passado algum tempo, o vazio tomou conta completamente.

Não pensei em como as pessoas iriam reagir ao que eu estava prestes a fazer, nem quis pensar em como a minha família ficaria magoada comigo. Não queria pensar na dor. Só queria obter o resultado que procurava: uma fuga.

Sabia que, se pensasse mesmo nisso de forma analítica, a minha consciência me agarraria e me puxaria para fora daquela paz interior à qual eu me agarrava desesperadamente. Não estava interessado nisso. Estava num estado tão calmo que, quando pensava na minha mãe e no meu pai, era sobretudo no quanto os amava e no quanto estiveram lá para mim e me apoiaram. Não estava a pensar: “Foram eles que me puseram aqui” ou “A culpa é deles”, porque não foram e não era. Não estava a pensar: “Eles não fizeram nada para ajudar”, porque fizeram. Estava muito longe de culpar alguém. Aquele momento não tinha nada a ver com isso.

Quando ouvi a minha mãe, as minhas irmãs e a minha tia saírem de casa, lembro-me de pensar: “É agora. Este é o momento certo.” Guardava as balas no armário e a arma numa gaveta debaixo da cama. Sabia que, se mantivesse a arma carregada e os meus pais a encontrassem, ficaria sem as duas coisas,

por isso mantinha-as separadas. Coloquei uma bala na arma e voltei a sentar-me à secretária. A partir daí, entrei em piloto automático total. A minha mente continuava vazia, e era quase como se eu já tivesse separado do meu corpo. Já te aconteceu estares a conduzir e, de repente, já estares no destino sem saber como lá chegaste? Foi assim comigo. Estava em transe.

Normalmente fico inquieto e limpo as mãos às pernas quando estou prestes a fazer algo que me deixa ansioso, mas nem isso estava a fazer. Estava tão relaxado. As minhas mãos nem sequer estavam suadas. Não sentia qualquer inquietação. Sabia o que ia fazer. Tinha pensado nisso inúmeras vezes e sabia o quão rápido seria. Tinha na cabeça a imagem de que a arma iria simplesmente fazer desaparecer tudo o que era mau. Não iria fazer desaparecer a minha família; não iria fazer desaparecer as minhas ligações. Ia apenas fazer desaparecer aquilo que eu não conseguia controlar. Não via realmente o que estava a fazer como algo que resultaria em morte, por mais estúpido que isso soe, eu sei. Via como uma resposta para eliminar aquela parte do meu cérebro que parecia sempre trabalhar contra mim em vez de a meu favor.

Também não pensei para onde iria depois de morrer. Pensei apenas em escuridão, e sabia que seria feliz. Não duvidei disso nem por um segundo, mas não consigo explicar porquê. Não era como se achasse que algum deus me viria buscar ou que cairia nos braços de um anjo ou o que fosse, mas também não era como se achasse que tudo acabaria ou que eu desapareceria. Pensava que, se houvesse algo depois da morte, ótimo. Se não houvesse, seria melhor do que isto. Via como uma situação em que só podia ganhar. Quando penso nisso agora, gostava de ter refletido mais sobre como a minha decisão afetaria as pessoas da minha vida, mas naquele momento tudo o que conseguia pensar era que toda a minha dor desapareceria se eu puxasse o gatilho e que finalmente teria alívio.

O meu último pensamento antes de o fazer foi: “Ok.” Só isso. Sem despedidas. Sem pensamentos, perguntas ou preocupações. Apenas: “Ok.” Coloquei o cano firmemente e sem hesitação no ponto da minha cabeça que sabia que faria o trabalho. Sentia-me em paz.

Depois, bang.

Ouvi um som de ricochete, mas não me lembro de sentir nada além da sensação de estar a ser puxado ou arrancado, mas não houve explosão de

dor nem sensação de choque. Depois, durante alguns segundos, não houve nada.

Logo depois de a arma disparar, ouvi a Maria gritar. Ela estava a aspirar a sala de estar. O grito dela soou um bocado como a sirene de uma ambulância. O grito da Maria foi provavelmente o primeiro som que ouvi que ligou aquilo que eu tinha feito ao impacto que teve noutra pessoa. Sobressaltou-me e fez-me querer levantar e ir ter com ela, mas permaneci no meu quarto com a porta fechada. Lembro-me do som dela a apressar-se pelo corredor. Depois ouvi-a parar à minha porta durante alguns segundos. Quando abriu a porta, olhou para mim e voltou a gritar — um grito que poderia partir vidro.

Eu estava de pé no meu quarto, mas não fazia ideia de como raio estava de pé porque tinha acabado de dar um tiro na cabeça. Lembro-me de pensar: “Merda, estraguei tudo. Talvez não tenha resultado!” Estava confuso. Desorientado. Olhei para baixo e vi o meu corpo, e foi aí que caiu a ficha a sério. “Sou eu”, pensei. “Aquele é o meu corpo.” Não vou mentir; assustou-me um pouco. Tentei voltar para dentro do meu corpo, mas não consegui, por mais que tentasse. Lembro-me de pensar: “Ok, não consigo voltar. Não posso mudar as coisas.

Foi essa a decisão que tomei. Porra, o que é que eu fiz? Retiro o que fiz! Agora vejo o valor da vida. Deixem-me voltar e eu provo isso!” Alguma parte de mim sabia que não podia — que já estava feito — mas estes pensamentos bombardeavam-me na mesma. Durante um momento entrei em pânico e senti-me muito desiludido comigo próprio, sobretudo porque percebi então que toda a gente iria encontrar o meu corpo. Não tinha realmente processado como estava a pensar estes pensamentos e a sentir estas emoções, já que estava, bem, ali sentado morto, mas sei que os pensei e senti na mesma.

A seguir, o meu quarto pareceu desaparecer, como uma pintura acabada de fazer a lavar-se com a chuva, e senti como se estivesse a ser puxado para o branco da tela, mas ainda a fazer parte das cores. Ao mesmo tempo, eu não estava separado do quarto. Não parecia que eu tivesse ido para um lugar totalmente diferente. Não era como se eu estivesse no quarto e fosse para a sala, ou em Houston e depois fosse para Londres de avião, ou algo assim. Eu estava no tecido de tudo. Ainda não sabia o que isso significava, mas senti-o.

Enquanto olhava à volta, parecia que eu tinha visão em túnel, e a periferia era toda branca. Já não via a minha mão na arma. Nem sequer via para onde tinha ido a arma depois de eu me ter disparado. Não cheirava a pólvora. Isso foi estranho, porque eu pensei que, se eu estivesse mesmo no quarto, não deveria cheirar? Olhei para o meu corpo através dessa lente estreita — esse telescópio — e, embora soubesse que era eu, simplesmente não conseguia ligar-me a ele emocionalmente. Sabes quando vês alguém ferido e isso te revira o estômago e te faz o coração saltar e a adrenalina disparar, e te dá vontade de correr para ajudar? Eu não senti nada disso.

O meu corpo parecia o meu, mas não parecia o meu. Eu estava pálido. O meu nariz não parecia bem. Até os meus dedos pareciam demasiado compridos. Era como se eu estivesse a olhar para uma imitação barata de mim, uma figura de cera num daqueles museus, um fantoche sem marionetista. Embora eu não sentisse empatia pelo meu corpo, tinha esta necessidade de o pôr de volta como estava apenas momentos antes — sentado à secretária com uma cabeça de aspeto normal. Eu não queria, tipo, rastejar para dentro do meu corpo e reanimá-lo nem nada; só queria limpá-lo. Queria ajudar.

A cena à minha frente era tão estranha. Era como estar no cinema e ver toda aquela merda sangrenta e dizer: “Ah, seja. Isto é só entretenimento.” Para mim, não parecia vida real a desenrolar-se ali mesmo à minha frente. Parecia separado de mim, como se estivesse a passar num ecrã e eu estivesse na plateia a ver, em vez de ser um dos atores.

Fui procurar a arma e apanhá-la. Quando a vi e estendi a mão para ela, vi a minha mão nova a estender-se. Não parecia leve nem translúcida — sabes, aquele tipo de coisa que esperarías ver num espírito ou num fantasma. Mas tinha uma espécie de brilho. Prateado, cintilante. Eu sei que soa estranho, mas parecia sólida e transparente ao mesmo tempo. Pensa nisto: quando olhas para o teu reflexo numa água escura, parece sólido, mas sabes que é apenas um reflexo transparente na água. Junta as duas coisas, e era isso que parecia.

Quando tentei agarrar ou tocar em alguma coisa, a minha mão atravessou-a. Acho que parecia uma pressão com formigueiro, mas não parecia um toque normal. Tentei tocar no meu corpo, mas não consegui segurá-lo. Depois tentei dedilhar as cordas da minha guitarra Fender, mas os meus dedos também passaram através delas. Sem som. Lembro-me de me

sentir bastante triste nessa altura, a pensar que nunca mais ia poder tocar música.

A seguir, ouvi a minha mãe a correr escada acima. Percebia que estava a subir os degraus mais do que um de cada vez, a tropeçar. Entrou no quarto, mas não entrou com delicadeza. Entrou como se estivesse a arder — uma bola de canhão em chamas a abrir caminho por tudo o que aparecesse à frente. O meu ponto de vista subiu, como se eu estivesse a voar. Eu não estava de pé no chão como um ser humano. Apesar de sentir que pairava lá em cima, de repente senti-me muito pequeno, como uma criança apanhada com a mão no frasco das bolachas. Mesmo assim, não senti o mesmo tipo de vergonha ou arrependimento que esperava sentir. Só me senti pequeno.

Não quero soar a cabrão, mas não senti necessidade de correr para ela. Eu tinha um distanciamento emocional enquanto a observava, mas não era a mesma distância emocional que senti quando estava prestes a puxar o gatilho ou quando saí do meu corpo e olhei para baixo para ele. Era uma distância emocional que vem com uma observação objetiva, que me fazia sentir separado dos meus sentimentos de remorso e vergonha.

Quando saí do meu corpo, as minhas emoções vieram comigo, mas os meus instintos físicos não, e isso não foi por choque. O choque cria uma distância de que precisas para sobreviver ou para te proteger quando tens um corpo físico. Eu já não precisava disso. Por causa dessa distância emocional, as minhas emoções não me controlavam. As coisas estavam simplesmente a acontecer, e eu estava a vê-las enquanto ainda sentia coisas, mas de uma forma diferente. Acredito que tive essa distância emocional para poder continuar a atravessar com paz. Senti que estava neste estado estranho de sonho. Talvez seja isso em que experiências traumáticas se transformam. Parecem um sonho, quer sejas uma pessoa quer sejas um espírito.

Apesar dessa sensação de distância emocional, eu estava mais consciente — mais sensível, mas não mais emotivo, acho eu. Por causa desta consciência aumentada, consegui absorver todos os pormenores do que estava a acontecer no quarto. Quando és humano, não podes confiar na tua memória para rever com precisão situações traumáticas, porque não consegues absorver conscientemente todos os detalhes. O teu cérebro escolhe alguns dos destaques e muitas vezes deixa de fora os que mais doem. Para mim foi muito diferente naqueles primeiros minutos depois de eu

morrer — e ainda hoje é diferente. É uma objetividade intensamente envolvida, em vez de muito afastada. Estar naquele quarto com a minha mãe, com aquele distanciamento emocional, fazia parecer que o que se passava estava longe, mas não o tornava menos real.

A minha mãe estava a falar comigo, mas não estava a olhar para o verdadeiro eu — o meu espírito. Estava a olhar para o meu corpo. Continuava a uivar: “Porquê? Porquê? Porquê?” Ela não teve problema nenhum em tocar no meu corpo e foi a primeira pessoa a mexer em mim, mas eu já não estava ali dentro de todo. Eu estava fora do meu corpo, a observá-la. Havia mais duas pessoas à porta a espreitar para mim — a Maria e a minha irmã Michelle. Não estavam a entrar, e ninguém as estava a convidar a entrar. Eu não conseguia concentrar-me muito nelas; continuava fixado no que estava a acontecer ao meu corpo físico.

Mesmo conseguindo ver a minha mãe a chorar sobre o meu corpo, eu sabia que tudo estava como tinha de estar. Era estranho, mas senti que isso era verdade a um nível muito profundo naqueles primeiros momentos. Foi reconfortante saber que eu não precisava de corrigir nem de mudar o que estava a acontecer, apesar do quão duro tinha de ser para quem eu deixei para trás. Ainda não sabia porquê que ia ficar tudo bem, mas simplesmente sentia que ia.

Eu conseguia ver e ouvir tudo e todos na casa. Os sons pareciam diferentes do que pareciam quando eu estava no meu corpo. Não soavam tão altos nem tão nítidos. Tudo soava como se estivesse debaixo de água. Eu não precisava de ir a lado nenhum para ver as coisas a acontecerem. Nem estava interessado em fazer isso, de qualquer maneira, porque estava tão focado em ver este capítulo da minha vida encerrar. Eu estava em êxtase ao observar objetivamente o fim de “mim” — algo que eu nunca pensei que fosse acontecer. Nunca.

Dois polícias entraram no quarto. Um deles estava a usar algo diferente. Não estava de farda. Suponho que fosse um detetive, ou algo assim. Depois havia outra pessoa com ele, e eu não percebia qual era o trabalho daquele tipo. Acho que era para registar — escrever e apontar coisas. Não sabia bem; não me interessava assim tanto.

Fui até à parede ao lado da minha cama e vi o buraco na parede onde a bala tinha ricocheteado e passei o dedo por cima. Não conseguia sentir a marca, mas sabia que aquilo representava o buraco que eu tinha acabado de

deixar no coração da minha mãe. Senti-me mal por isso — mesmo mal — mas isso não anulou aquela sensação estranha de que tudo estava no seu devido lugar.

Eventualmente, entraram dois paramédicos. O detetive conduziu gentilmente a minha mãe para fora do quarto. Quando ela se foi embora, toda a gente ficou ali a falar — coisas procedimentais, como o que cada um devia fazer. Não reagiam emocionalmente, na verdade. Dava para perceber que estavam treinados para pôr as emoções de lado e fazer o trabalho sem se deixarem envolver pelo que viam.

A primeira coisa que fizeram foi discutir a hora da morte. Uma pessoa dizia que precisavam de obter o relato da Maria e da minha família. Depois chegaram a uma estimativa da hora da morte. Havia umas quatro ou cinco pessoas ali, a entrar e sair do quarto, a subir e descer as escadas, a fazerem o que tinham a fazer. Estavam a perguntar-se onde estava a bala, se ainda estava na minha cabeça ou noutra sítio, e eventualmente encontraram-na. Os polícias tiraram fotografias e mediram coisas, como a arma, com uma fita métrica. Ouvi muito barulho de plástico. Tudo foi para sacos de plástico. Tudo foi selado. Tudo o que estava associado à minha morte foi levado, mas eu importava-me menos com essas coisas materiais e mais com o que estava a acontecer ao meu corpo.

Os dois paramédicos tiraram o meu corpo da cadeira. Um estava do meu lado esquerdo; o outro do meu lado direito. Quando me levantaram, não seguraram a minha cabeça. Quem é que seguraria? Por isso a minha cabeça tombou para trás. Acho que essa é a verdadeira definição de “peso morto”. Depois puseram-me na maca. O saco para cadáver já estava em cima dela. Não me despiram nem nada. Enfiaram os meus pés para dentro do fundo do saco. O saco era mais do que suficientemente grande para mim. Quer dizer, era grande, e eu lembro-me do som do fecho. Eu só os vi fechar-me dentro do saco.

Depois falaram sobre como odiavam deixar o quarto como estava e sobre como a minha família teria de entrar ali e ver aquilo tudo. Mais tarde, a equipa de limpeza de cena de crime entrou com máscaras e limpou a confusão, pulverizando luminol por todo o lado. Aquilo iluminou-se por todas as paredes e até no teto. Percebia que, para eles, era só mais um trabalho. Um deles disse que ainda bem que não tinha passado muito tempo, porque podia ter cheirado muito pior. Foi aí que percebi que conseguia ouvir os

pensamentos das pessoas, porque reparei que passava merda aleatória pela cabeça de toda a gente. Isto não me chocou propriamente — nada me chocou enquanto isto acontecia — por causa daquela sensação dominante de correção e distanciamento que me envolvia. Lembro-me de sentir que não era altura de fazer perguntas, mesmo que tivesse havido alguém para as responder.

O momento em que deixei de conseguir ver o meu corpo foi o que tornou tudo mais real. Aquele corpo já não fazia parte de mim. Longe da vista, longe da mente. Eu não segui o meu corpo físico escada abaixo e para fora da porta; de repente, estava lá fora. Eu sabia que o estavam a levar para fora, e foi para lá que eu fui. Era como pestanejar. Pestanejas e estás num sítio, pestanejas outra vez e estás noutro. Foi a primeira vez que eu não “viajei” como um humano. Eu simplesmente apareci lá fora. Vi as portas da ambulância a fecharem-se e perguntei-me porque raio não desligavam as luzes, sabes? Mas sem sirene.

Foi aí que comecei a focar-me no que estava a pensar, onde estava e no que estava a acontecer com o meu corpo espiritual. Transportar-me com os meus pensamentos daquela maneira foi uma capacidade que me pareceu muito nova enquanto espírito livre, e lembro-me de a levar na boa e dizer: “Hã. Fixe.” Eu estava mesmo curioso, mas também sabia que tinha algumas coisas para tratar antes de seguir em frente para onde quer que fosse.

Não segui o meu corpo para o morgue nem os vi fazer a autópsia. Não era necessário. Assim que o meu corpo físico foi fechado dentro do saco, foi aí que eu comecei realmente a perceber que não ia simplesmente desvanecer-me no ar, ou o que fosse. Eu ia, de alguma forma, continuar por ali. Nessa altura, eu sabia que estava na hora de dizer as minhas despedidas. Eu tinha acabado de me despedir de mim. Bem, na verdade eu não me despedi; só vi o meu corpo a ser fechado no saco. Mas ele tinha desaparecido. Para mim, eu tinha acabado. Depois de isso acontecer, comecei mesmo a pensar em toda a gente.

As Minhas Despedidas

Eu sabia que precisava de me despedir da minha família e dos meus amigos. Tecnicamente falando, as minhas despedidas não eram bem despedidas. Eu só queria que os meus familiares e amigos soubessem que eu estava bem, que ainda existia de alguma forma, e que eu apreciava tudo o que me tinham dado. Sentia que lhes tinha feito mal no sentido de não lhes ter dado a oportunidade de se despedirem de mim. Eu estava pronto, mas eles não estavam. Foi aí que eu, de certa forma, lixei tudo. Olhando para trás agora, percebo que já estava a ajudar pessoas enquanto dizia as minhas despedidas.

Ligar-me às pessoas que amo tornou-se fácil depois de eu morrer. A distância emocional que eu tinha no início, e que achei tão incrivelmente útil, desapareceu com aquele saco para cadáver depois de ser fechado. Eu já não precisava dessa distância. De certa forma, foi ótimo porque agora (sabes como falamos de usar os cinco sentidos para nos ligarmos emocional e fisicamente), como espírito, eu não só tinha esses cinco sentidos como também tinha toda uma outra paleta de emoções que podia usar para alcançar e conectar-me. Eu conseguia sentir os sentimentos das pessoas e ouvir os seus pensamentos. Percebi que este novo poder vinha de mim e que era um sentido natural, tal como a visão ou a audição ou o olfato, mas único ao meu novo plano de existência, fosse ele qual fosse. Era parte de mim, e fazia-me sentir maior e melhor e mais feliz.

Como eu conseguia aceder aos sentimentos e pensamentos de cada um dos meus familiares e amigos, decidi adaptar cada despedida à forma como cada pessoa gostaria de a viver e ao que seria melhor para ela. Eles não me conseguiam ver nem ouvir, mas eu esperava que, de alguma forma, aquilo entrasse. E acabou por entrar.

Não era como se eu ficasse limitado a pegar no telefone e dizer: “Olha, meu. Amo-te. Cuida-te. Adeus”, ou como se eu me pusesse à frente deles com um megafone a gritar. Eu simplesmente me sentava ao lado deles e falava, e, como eles processavam tudo o que eu dizia energeticamente, eu conseguia dar-lhes a sensação, ou aquele pressentimento, de que ia ficar tudo bem. Disse a cada um deles que os amava, que estava a partir e que ia ficar bem.

Quando penso, em retrospectiva, em a quem me despedi e quando, percebo que as memórias de cada relação eram diferentes para mim. Não é como quando eu era humano e conseguia recuar mentalmente até ao passado. Parecia que tudo estava preso no presente e que não havia passado nem futuro — como se eu estivesse a experienciar toda a minha relação com cada pessoa em simultâneo — mas não era avassalador nem assustador; simplesmente parecia certo. Mais tarde, eu aprenderia que, onde eu estou, o tempo não é linear como é na Terra, o que significa que a memória e as linhas temporais e essas merdas funcionam de forma diferente para mim do que funcionam para ti, mas se eu tentar alinhar isto no tempo da Terra, foi mais ou menos assim:

Despedi-me primeiro das minhas irmãs e do meu irmão. Comecei pela Kristina. Fui visitá-la a casa na noite da minha morte. Ela estava deitada no sofá com a manta puxada até ao queixo, a tentar digerir os acontecimentos desse dia. Eu via que ela estava ao mesmo tempo abalada e em choque a processar tudo o que tinha acabado de acontecer. E, ao mesmo tempo, estava entorpecida. Dá para estar entorpecido e em choque ao mesmo tempo? Eu não sabia bem, mas era isso que me parecia.

A Kristina não estava zangada comigo logo a seguir à minha morte, no entanto. Isso viria mais tarde. Foi uma merda do caracas sentir isso quando aconteceu. Ela também sentia algum remorso porque, pouco antes de eu morrer, eu lhe tinha enviado uma mensagem a dizer que a mãe me tinha dado o iPhone antigo dela e eu estava tão orgulhoso e entusiasmado, mas ela ficou um bocado irritada comigo e não me respondeu. Teria sido a última vez que eu falava com ela.

Por ela ser a mais velha, eu sempre pensei na Kristina como a “senhora que resolve tudo”, mas não no mau sentido. Ela cuida de toda a gente como se fosse responsabilidade dela, mas adora fazê-lo. Ela não queria acreditar que a minha morte era real porque acho que sentia que, se acreditasse, isso significava que, de alguma forma, teria sido trabalho dela salvar-me — mesmo sendo isso impossível. Também acho que ela não queria acreditar que eu tinha morrido por ter tirado a minha própria vida.

O luto dela estava ausente e desligado para que ela se protegesse dele. Essa ausência era como uma parede à volta dela, e isso tornava difícil eu aproximar-me. E eu também percebi que, se me aproximasse, tornaria as coisas demasiado reais para ela, e ela ia desligar-se. Eu tinha de usar as

memórias felizes das coisas que tínhamos feito juntos para ela não se concentrar apenas no que tinha acabado de acontecer e não ficar esmagada.

Quando consegui chegar até à Kristina através dessas memórias, sentei-me ao lado dela e disse-lhe todas as coisas que ela me tinha ensinado. Foi isso que eu fiz com toda a gente a quem me despedi. Disse-lhes o que tinha aprendido com eles. Com todas as minhas irmãs e com o meu irmão, aprendi que, sempre que eles me irritavam ou quando eu sentia que não estavam do meu lado, isso não era sobre mim; era sobre as merdas deles. Acho que é assim que funciona com praticamente toda a gente, não é? Enfim, com a Kristina, eu disse-lhe que ela me ensinou como tens de proteger o teu coração. Não podes andar sempre por aí com ele totalmente exposto como eu andava. Algumas pessoas que protegem o coração são mal interpretadas. São vistas como frias ou distantes, mas conseguem sentir profundamente na mesma, e a Kristina sente.

Depois da Kristina, despedi-me da minha irmã Michelle. Lembro-me de que, logo a seguir à minha morte, ela andava de um lado para o outro à frente da minha mãe, que estava sentada no sofá da nossa sala. Depois a Michelle anunciou que eu estava num lugar melhor e foi-se embora. Suponho que isso tenha vindo da negação dela. Mais tarde, nessa noite, fui ao apartamento dela e sentei-me ao lado dela na cama. Eu percebia que ela se perguntava porque não me tinha conseguido “arranjar” e porque não tinha conseguido resolver o problema que se tinha desenrolado à frente dela. Ela queria voltar atrás no tempo e apagar todas as vezes em que discutimos e todas as vezes em que ela me afastou.

Eu alcinhei a Michelle de “a coveira”, porque ela meio que teve de me desenterrar na cabeça dela depois de eu morrer para processar de facto que eu tinha ido embora. Tirando a Maria e a minha mãe, ela foi a única que me viu depois de eu me ter disparado, por isso teve de voltar a ver aquela imagem gráfica na cabeça e falar dela em voz alta para saber que era real. Era a única forma de ela conseguir encaixar o que tinha acontecido. Talvez achasse que isso lhe daria algum encerramento.

A Michelle estava em tanto choque que eu tive praticamente de me sentar em cima dela e “segurá-la” para a ajudar a controlar os pensamentos sobre mim e, eventualmente, ficar bem o suficiente para dizer adeus. Enquanto estive com ela, reparei que ela pensava em dezenas de coisas ao mesmo tempo, a maioria sob a forma de “porquê?” Porque é que não viu isto

a chegar? Porque é que não estive mais atenta? Havia também muitos “comos”, “o quês” e “quandos” a flutuar-lhe na cabeça: Como é que eu cheguei à decisão de partir? Como é que ela ia conseguir seguir em frente? Como é que ia falar disto com outras pessoas — o que é que era apropriado dizer e o que não era? A Michelle também queria saber quando é que eu tinha começado a pensar nisto e quando é que cheguei à conclusão de tirar a minha própria vida. O que tornava tudo especialmente difícil para ela era o facto de termos tido uma zanga algumas semanas antes, por isso momentos fugazes de culpa e arrependimento passavam por ela enquanto eu estava ali com ela. Depois, quando cada um desses momentos passava, ela acabava por perceber que não era sobre ela, e acho que isso a ajudou muito.

Enquanto estava com a Michelle, aprendi imenso com ela. Nós tínhamos sido muito próximos e passado muito tempo juntos, por isso eu disse-lhe que ela me tinha ensinado o que é ser um amigo a sério, mas também aprendi que, nas amizades, às vezes conseguem destruir-se um ao outro, e isso pode ser o caminho para se coserem de volta numa versão nova e melhor de vocês.

A seguir veio o Lukas. Fiquei à volta dele no quintal durante algum tempo e depois segui-o para dentro de casa. Caminhei ao lado dele e segui-o até ao quarto. Quando ele se sentou na cama, eu sentei-me ao lado dele. Tirando a minha mãe, ele era quem estava mais em choque do que toda a gente. Foi tão avassalador para ele que nem sequer conseguia ter noção de como o corpo dele se sentia.

Eu conseguia sentir que a energia de cada célula no corpo do Lukas estava a tremer e a vibrar a uma taxa acima do normal. Ele não conseguia acreditar que eu tinha morrido. O Lukas pensa de forma muito analítica, e não conseguia encontrar lógica no que eu tinha feito, por isso aquilo tudo não fazia sentido para ele. Um dos pensamentos dele foi: “Se o Erik consegue fazer isto, então qualquer pessoa consegue.” Isso fez com que ele questionasse o conceito do valor da vida.

Eu tentei acalmar o corpo dele para que as células não vibrassem a uma frequência tão alta e para que ele voltasse a sentir-se bem. Ele estava entorpecido. Não conseguia sentir as emoções; acho que isso é porque ele é o tipo de pessoa que sente mais tarde, depois de ter tido oportunidade de processar. O Lukas é aquele na família que quer sentir, mas que guarda tudo em vez de mergulhar totalmente nas emoções. Eu devia ter feito mais isso. Eu lixei-lhe um bocado a vida porque a minha morte fez com que ele

enterrasse as emoções ainda mais, e isso faz-me sentir como um idiota, mas eu aprendi uma coisa com a forma como ele lidou com os sentimentos, tanto depois da minha morte como no geral: aprendi que está tudo bem em levar o teu tempo. Em vez de saltares logo para a piscina, podes andar à volta da borda e decidir de que lado queres saltar. Depois podes meter o dedo do pé para testar a água. Tens de saltar para a tua piscina de sentimentos eventualmente. Com o Lukas, ele é mais de observar as coisas e levar o seu tempo antes de decidir sobre algo ou decidir o que sentir. Eu agradeço-lhe por me ensinar isso.

Depois veio a minha irmã Annika. Algumas horas depois de eu morrer, ela subiu para o quarto dela, e eu sentei-me ao lado dela. Eu via que ela estava a tremer e a chorar. A energia dela parecia vidro partido colado de volta. Naquele momento, ela não tinha forma de se recompor nem de se aconselhar a si própria, por isso sentia-se extremamente impotente e inútil.

Eu senti o peso nos ombros da Annika. Ela tende a sentir-se responsável por toda a gente, e agora sentia a responsabilidade de ajudar a minha mãe a aguentar o dia. A Annika não sabia como a podia ajudar. Nem sequer sabia se conseguia, mas sabia que tinha de tentar, por isso, apesar do luto, sacrificou a oportunidade de se curar a si mesma e concentrou-se imediatamente em ajudar a minha mãe. Queria garantir que a mãe estava bem. Aliás, logo a seguir à minha morte, ela pegou numa toalhita de papel molhada e limpou com cuidado o sangue das mãos da minha mãe — o sangue que vinha de ela ter abraçado o meu corpo. A Annika queria fazer alguma coisa. Qualquer coisa.

A Annika também estava furiosa. Não conseguia perceber porque é que isto estava a acontecer. Não conseguia acreditar que eu a tinha posto nesta situação. Não conseguia acreditar que eu tivesse posto nesta situação qualquer pessoa que ela amava.

Enquanto estive com ela, eu disse-lhe que ela precisava de cuidar de si primeiro. Caso contrário, não estaria em condições de ajudar mais ninguém. Cuidar de si significava que tinha de se amar o suficiente para pôr as próprias necessidades à frente das necessidades de qualquer outra pessoa. É assim que funciona para toda a gente, não só para ela. Eu também disse à Annika que gostava de ter cuidado melhor dela, a minha irmãzinha bebé. Ela sempre foi mais sábia e mais equilibrada do que eu alguma vez fui. Isso fazia parecer que ela não precisava de nada de ninguém, incluindo de mim, mas agora vejo

que ela estava apenas a fazer-se de forte. Ela tenta ser forte para toda a gente na família, mas por dentro é mais frágil do que deixa transparecer. Acho que foi por isso que eu nunca me aproximei dela. Eu tinha os meus próprios problemas, e isso tornava difícil ajudar os membros da minha família. Às vezes isso fazia de mim um egoísta do caraças. A depressão pode fazer isso a uma pessoa.

Com a Annika, aprendi que não podes carregar os fardos de toda a gente como eu tinha feito. Não só eu carreguei por vezes os fardos dos outros, como também carreguei os meus fardos sozinho. Eu podia ter pedido ajuda a alguém para me ajudar a carregar a minha carga. Agradei à Annika por me ensinar isso e espero que ela continue a aprender a apoiar-se nas pessoas que ama quando precisar.

A seguir veio a tia Teri. Coitada da tia Teri. Ela vive na Califórnia e não conhece a cidade, e foi ela quem levou a minha mãe e a Michelle para casa quando a Maria lhes ligou a dizer que tinha ouvido qualquer coisa que soou a um tiro vindo do meu quarto. Depois, quando a Maria gritou ao telefone depois de me ver morto, tudo ficou louco. Eu não sei como é que ela se manteve suficientemente inteira para conseguir chegar a casa. Quase parecia que estava fora do corpo.

Nesse dia todo e durante alguns dias depois da minha morte, a tia Teri tratou praticamente de tudo. Foi ela quem manteve o controlo. Foi ela que tratou de chamar a equipa de limpeza; ajudou-nos a escolher as músicas para o funeral; e até ajudou a decidir o que escrever na minha lápide. A tia Teri está habituada a controlar tudo. Normalmente é muito boa nisso, também, mas esta foi uma vez em que as coisas não correram de acordo com os planos dela. Não te preocupes. Eu já vou chegar ao ponto. Isto é só o contexto.

Então, no dia em que eu morri, depois de a equipa de limpeza se ir embora, a tia Teri deitou-se num dos sofás na sala e adormeceu. Enquanto sonhava, eu senti a tristeza dela. Ela sentia-se tão mal por não ter conseguido convencer-me a ir almoçar com toda a gente. Achava que, talvez, se tivesse insistido, eu teria ido com eles — e então eu não estaria morto. Como é que ela podia viver com isso? Eu disse-lhe que estava bem e que estava livre. Essa foi a minha despedida dela.

Com a tia Teri, a minha despedida foi sobre libertá-la. É assim que ela entende uma despedida. Levas uma pessoa ao aeroporto, deixa-la na zona de desembarque, dás-lhe um abraço e dizes: “Boa viagem.” E depois voltas para

casa. Uma coisa que aprendi com a tia Teri é que, às vezes, tens de fugir para te encontrares. Ela fez isso quando era nova. Saiu de casa para escapar aos pais abusivos e, ao fazê-lo, conseguiu construir uma vida para si e conhecer a pessoa que era, com a dor a ser arrancada. Por isso ela ensinou-me que fugir nem sempre é uma coisa má. Às vezes tens de sair da situação para perceberes quem és, e isso exige coragem.

Depois despedi-me do tio Jim. Eu adoro o Jimbo. O tio Jim tentou ensinar-me a pescar, mas isso não correu muito bem porque eu era demasiado impaciente. Eu queria apanhar um achigã de sete quilos poucos segundos depois de lançar a linha na água, mas, para ser honesto, acho que só apanhei um peixe na vida, e provavelmente pesava menos de meio quilo. Olhando para trás, ainda assim fico contente por ele ter tentado ensinar-me.

Eu só visitei o Jim alguns dias depois. Ele estava no apartamento dele, sentado cá fora no alpendre de trás, a fumar. Parecia desligado, desconectado de tudo. Eu sabia que ele estava demasiado afastado do mundo para sentir a minha presença, mas sentei-me na cadeira ao lado dele na mesma. Mesmo estando fechado a tudo, o tio Jim estava na mesma consumido pela tristeza, o que é estranho nele porque ele não é muito de sentir. Ele estava tão confuso. Continuava a pensar, vezes sem conta: “Foi mesmo esta a notícia? Isto é tudo real?” As coisas só lhe entraram mesmo muito mais tarde. Às vezes o luto funciona assim.

Agradei ao tio Jim por todas as coisas que ele me tinha ensinado. Ele nunca mete os pés pelas mãos, razão por que isso me ensinou que, às vezes, é necessário morder a língua. Ele tem muita integridade e uma ética de trabalho forte, e isso ensinou-me que há coisas que tens de fazer na vida porque é o certo a fazer, mesmo que não te apeteça. Às vezes tens de fazer umas merdas mesmo lixadas. Às vezes é só aborrecido, ou é um frete, ou é desconfortável, mas tens de o fazer e aguentar na mesma.

Quando estive com o tio Jim, despedi-me também da tia Laura. Ela andava de um lado para o outro, nervosa, à frente dele, a fumar cigarro atrás de cigarro. Ela gostava dos cigarros dela. Eu queria confortá-la, por isso, de vez em quando, levantava-me da cadeira e caminhava ao lado dela. Ela estava fora de si, cheia de pânico e choque ao mesmo tempo. Eu achei que ela ia rebentar. Ela também estava com medo porque pensava que, se isto me tinha acontecido a mim, quem seria o próximo. Ela é bastante mórbida e, de qualquer maneira, pensa muito na morte.

A tia Laura era minha amiga, minha confidente, minha companheira de fumar. Às vezes passava-me um cigarro às escondidas, de vez em quando, avisando-me para não dizer uma palavra à minha mãe e ao meu pai. Nenhum de nós queria ser apanhado.

Na tia Laura, eu vi-me a mim: incompreendido. Assim que saí do meu corpo, aprendi coisas sobre ela que não sabia quando estava vivo. Eu conseguia ver todas as lutas por que ela tinha passado, e eu solidarizei-me com ela, porque a minha vida também tinha sido uma merda. Mas depois pensei: “Se ela conseguiu ultrapassá-las — e as lutas dela eram mais negras, mais duras — então porque é que eu não consegui ultrapassar as minhas?” Eu ainda não compreendia que as minhas lutas na Terra faziam parte de um propósito maior, mas, com a tia Laura, ainda assim aprendi o que é a força. Agradei-lhe por isso e despedi-me.

Depois da tia Laura veio a Maria. A Maria não gostou de ter sido a primeira pessoa a encontrar-me e de ter estado envolvida, de alguma forma, na minha saída. Eu não posso culpá-la por isso; não deve ter sido fácil. Ela cuidava de mim desde eu ter dezoito meses, por isso era como uma segunda mãe. Visitei-a logo cedo, na manhã seguinte à minha morte. Ela estava de volta à casa dela, de joelhos, a rezar. Eu conseguia ver o corpo todo dela a tremer. As lágrimas corriam-lhe pelas faces. Ela estava tão triste. Tão triste. Era aquele tipo de tristeza que me fazia querer chorar com ela. Eu queria confortá-la, por isso ajoelhei-me ao lado dela e segurei-lhe a mão. Apesar de ela estar a tremer e a chorar, eu sentia que ela continuava a ser uma força com que se tinha de contar. Eu senti uma paz e uma força dentro dela que eu nunca tinha reconhecido antes.

Enquanto estive com ela, ela falou comigo em voz alta. Ela faz estas orações em voz alta às vezes, e estava a meio de uma dessas quando eu cheguei até ela. Acho que as orações eram a forma como ela lidava com o luto. Foi como se tivéssemos uma conversa, de certa maneira. Primeiro, ela disse-me que as coisas iam ficar bem. Ela tinha aquela sensação de saber que eu ia ficar bem. Também pensou no que poderia ter feito se tivesse chegado lá mais depressa e se tivesse reagido de outra forma. Ela desejava ter reparado em alguma coisa quando estive no meu quarto a fazer a cama, embora eu ache que nós os dois soubéssemos que, naqueles momentos, não havia mesmo nada que ela pudesse dizer ou fazer para mudar a situação.

Eu disse à Maria o quão grato eu estava por ela me ter ensinado sobre brincar e sobre largar, mesmo quando não te apetece. Também lhe disse o quanto apreciava a forma como ela, pacientemente, me deixava falar com ela sobre coisas que não lhe interessavam. O inglês dela não era muito bom quando eu estava a crescer, por isso às vezes ela fazia de conta que estava a ouvir. Significou tanto para mim que, mesmo quando não compreendia tudo o que eu dizia e mesmo quando estava ocupada com as responsabilidades da casa, ela tirava tempo e ficava comigo, como naquela vez em que tentei explicar-lhe como se volta a colocar raios numa roda de bicicleta. Com a Maria, aprendi que às vezes tens de fazer sacrifícios pelas pessoas de quem gostas. Aprendi que tens de ser paciente, como ela.

Visitei também alguns dos meus amigos no dia seguinte à minha morte. O Valentin estava em casa dele, sentado na cama, a falar sozinho, com a cabeça entre as mãos. Sentei-me ao lado dele e abracei-o. Amigos não deviam fazer-se sentir assim, porra.

O Valentin foi com quem eu passei mais tempo nos últimos meses em que estive vivo. Ele tornou esses meses tão bons. O Valentin conseguia identificar-se comigo porque às vezes também se sentia um outsider. Eu queria que ele soubesse que a minha morte tinha sido um momento feliz, por isso fiz com que ele captasse aquela personalidade brincalhona que eu tinha quando estava com ele, nos bons momentos que partilhámos. Assim, ele conseguia sentir que era mesmo eu ao lado dele. Isso fez com que ele se risse em alturas inadequadas de certas coisas: de eu ter conseguido sair da minha vida antes de a merda bater no ventilador, de andar a lutar, de envelhecer, essas coisas. Acho que ele estava a pensar: “Sortudo do caraças”, enquanto se ria por dentro.

Vês, o Valentin tinha comprado a arma que eu usei para mim, porque ele tinha vinte e um anos e eu não. A única razão por que ele a comprou foi porque eu queria ir com ele praticar tiro ao alvo. Ainda assim, não foi ele que puxou o gatilho. Fui eu. Por isso ele não devia sentir-se culpado nem responsável. Espero que ele saiba isso. Enquanto estava com ele, agradeci-lhe por me ter ensinado o que é a confiança: que há pessoas em quem podes confiar e que há amigos capazes de aguentar quando as coisas ficam pesadas. O Valentin era essa pessoa para mim.

Depois visitei os meus pais. O Pappa veio primeiro. Oh, Pappa. Lá estava ele, de pé, em frente à secretária na cozinha. Enquanto eu estava ao lado

dele, eu via que ele estava fechado, todo “fechado a fecho”. A cara dele estava ruborizada, e os pés dele estavam a formigar. Ele não queria acreditar que era real. Era como se estivesse a ver um filme de terror a desenrolar-se à frente dele. A questão é que muitos filmes de terror acabam com o vilão, o monstro do pântano, ou o que for, a ser morto e toda a gente que estava em perigo a ser salva, por isso o filme acaba numa nota feliz. Naquele dia não foi assim, e o Pappa não percebia porque é que não podia reescrever o final.

A energia dele parecia elástica, mas eu continuava sem conseguir ultrapassar as barreiras dele para aceder a ela. Era como tentar entrar numa tenda sem primeiro abrir o fecho. Ele era diferente porque eu tinha conseguido fundir a minha energia com a de toda a gente durante as minhas despedidas. Eu tive de esperar até ele ficar zangado, porque, quando ficava, conseguia abrir aquela tenda. Tens de crescer quando estás zangado. A raiva é, na verdade, uma emoção muito vulnerável que te abre um bocadinho. Parte da raiva dele era porque se sentia impotente e inútil. O Pappa está habituado a controlar tudo e a proteger toda a gente de quem gosta. Como não conseguia controlar se o filho ia viver ou morrer, ele acabou por se desmoronar e tornar-se um menino outra vez.

Eu sempre quis ter uma ligação com o Pappa, mas ele não me deixava entrar no mundo dele tanto quanto eu queria. Depois de eu morrer, eu ainda tinha aquela dor humana de não ter a ligação que queria, mas já não precisava da aprovação dele. Não precisava da atenção dele. Em vez disso, consegui a atenção dele amando-o. Era um amor de “eu perdoo-te”. Era um amor de “está tudo bem entre nós”. Eu não conseguia dar-lhe isso quando estava vivo. Eu sentia sempre que o Pappa não estava aberto a esse tipo de coisa, de qualquer maneira. Ele é norueguês, por isso acho que também é uma coisa cultural. Os escandinavos não costumam ficar todos emocionais e melosos como as pessoas noutros países ficam. Não que isso seja mau, ou seja o que for. É só como eles são.

Percebi então duas coisas sobre o Pappa que não tinha percebido antes. Eu costumava achar que ele estava a tentar dar-me lições para me manter “na linha” e que era isso que criava a distância entre nós, mas ele só queria proteger-me, e a única forma que sabia de o fazer era falar “para” mim em vez de falar “com”igo. Não sabia como se envolver. Achava que eu devia saber certas coisas ou comportar-me de determinada forma, mesmo que ninguém me tivesse ensinado ou mostrado como, por isso, quando eu não

agia ou pensava como ele achava que eu devia, ele ralhava comigo. Era a forma dele de tentar proteger-me de mim mesmo.

Apesar de eu ter ido ter com ele quando ele estava na cozinha naquele dia, só no dia seguinte à minha morte é que decidi despedir-me do Pappa. Fui ter com ele num sonho. No sonho, ele estava de pé ao lado da sua Ford F-450 Super Duty brutal. Eu adorava aquela carrinha, porra. Eu fiquei atrás dele e disse-lhe que estava bem. Ele perguntou-me porque é que eu tinha querido ir embora, e eu inclinei-me para a direita, para dentro da energia dele, e disse: “Foi assim que eu me senti antes.”

Mergulhado na minha energia, ele foi dominado por todas as emoções que eu sentia quando estava vivo: o desespero, a confusão, a tristeza e a falta de esperança. Eu tive de me afastar dele para o tirar daquela nuvem negra horrível. Depois inclinei-me para a esquerda, de volta para a energia dele, e disse: “É assim que eu me sinto agora.” Quando fiz isso, ele sentiu a minha felicidade, o meu alívio e o meu sentido de liberdade. Foi a minha forma de lhe dizer que eu estou bem — que, na verdade, estou melhor do que bem.

Com o Pappa, aprendi porque é que ele nem sempre queria que eu fizesse certas coisas com ele, como andar de mota. Quando eu estava vivo, pensei que ele simplesmente não queria estar comigo. Agora sei que ele me estava a ensinar que não podes fazer sempre o que te apetecer. Às vezes precisas de alguém lá para te puxar para trás. O Pappa compreendia que, para aprender limites e segurança, tens de fazer as coisas a um ritmo mais lento. Não podes simplesmente saltar de um avião sem paraquedas. Mesmo eu querendo ter um passatempo partilhado com ele, como correr de mota, eu não podia subir para a mota e andar a correr na pista com a pouca experiência que tinha. E ainda bem, porque eu sou desajeitado e distraio-me facilmente, como a minha mãe.

De toda a gente da minha família mais próxima, visitei a minha mãe em último lugar porque tive de ganhar coragem para isso. Visitar primeiro toda a gente deu-me mais força para estar na presença do luto dela. Eu estava tímido, em particular, ao despedir-me dela porque as emoções dela eram tão esmagadoras. Ela nem sequer estava no corpo. Era só uma casca perdida de si mesma. Isso deixava-a completamente entorpecida, por isso eu não acho que ela conseguisse sentir o que quer que fosse naquele momento.

Enquanto a equipa de limpeza acabava lá em cima, ela estava no quarto dela, deitada de lado. Sentei-me ao lado dela durante algum tempo. Quando

finalmente consegui reunir coragem para dizer adeus — quando fui abraçá-la e mostrar-lhe que eu estava por perto e que eu estava bem — ela estava demasiado afastada para ouvir as minhas palavras ou sentir a minha presença. Ela estava bem dentro da cabeça dela, a tentar perceber que raio tinha acabado de acontecer. Vês, a minha mãe é médica. A vocação principal dela na vida é ajudar a reparar, curar e tratar, e, para ela, é como juntar as peças de um puzzle.

Ela vê os pacientes como um grande puzzle com muitas peças, por isso não tenta apenas descobrir o que está errado com eles; quer saber todas as outras peças do puzzle, como se havia alguma coisa na vida pessoal deles que pudesse afetar a saúde: as relações, a vida familiar, a saúde emocional, problemas financeiros, coisas assim. Como médica, isso torna-a bastante única. Ela é tipo o unicórnio dos médicos.

Assim que compreende o puzzle todo, a minha mãe tenta pôr os pacientes bem ajudando-os a colocar todas as peças partidas no sítio certo. Ela queria fazer o mesmo comigo, mas naqueles momentos depois da minha morte ela não estava a ver todas as minhas peças estilhaçadas pelo que eram; estava apenas focada em querer voltar a juntar-me, mesmo sendo isso impossível. Ela queria montar o puzzle da minha morte, não desmontá-lo. Achava que juntar as peças a ajudaria, um bocado como coser de volta os braços, as pernas, os olhos e a boca numa boneca rasgada.

O que ela realmente precisava de fazer era desmontar o puzzle e conhecer cada peça, em vez de tentar logo remendar tudo. Só assim conseguiria compreender melhor a minha morte e tudo o que a rodeava. Precisava de ver a peça que representava o “porquê”, a peça que representava o facto de a minha morte ter sido uma escolha minha e não algo que ela pudesse ter evitado, a peça que representava o estado de espírito em que eu precisava de estar para puxar o gatilho, e a peça que representava a aceitação dela de que a morte é uma transição, não uma separação permanente.

Foi assim que ela acabaria por começar o processo de cura, mas ainda não estava aí. Se estivesse nesse lugar, teria sido mais fácil eu chegar até ela, mas era cedo demais. Cada vez que eu tentava aproximar-me dela e dizer adeus, isso acionava o terror outra vez. Terror misturado com entorpecimento. Nada bonito. Foi por isso que eu não consegui ficar muito

tempo sentado ao lado dela quando ela estava deitada no quarto naquele dia.

Quando és humano e estás sintonizado com o que se passa — chama-lhe “centrado” ou o que quiseres — é como se tivesses um cano por onde as emoções fluem, simples e direto. Depois da minha morte, foi como se a minha mãe tivesse feito uma dúzia de fugas nesse cano, e eu não conseguia ligar-me ao cano e tapar essas fugas. A minha mãe tentava usar todas aquelas emoções loucas a derramar à volta dela para compreender a minha morte, mas nem sequer sabia para onde estava a ir ou de onde vinha para poder começar. Ao mesmo tempo, tentava lidar com o luto e a dor imensos de ser a mãe que não conseguiu salvar o próprio filho.

Depois de eu morrer, consegui ver todas as lutas por que ela tinha passado desde a infância. Até consegui ver que lutas ela iria ter no futuro. Ver isso fez-me querer perceber como a poderia tornar inteira outra vez. Eu sabia que tinha de esperar até ela acordar e procurar respostas. Tinha de esperar até ela estar pronta para falar sobre a experiência dela, e tinha de esperar até ela estar pronta para ver que eu ainda estou a viver e que estou bem.

Tentei que ela sentisse isso quando eu estava no quarto com ela, mas ela não estava a sentir nada. Isso não quer dizer que ela não tivesse emoções, porque eu já descrevi as que ela estava a viver naquele momento, mas ela estava demasiado entorpecida para as sentir de uma forma que fizesse sentido para ela. Estás a ver o meu dilema? Eu queria, porra, acordá-la, mas eu não lhe conseguia tocar. Queria dizer-lhe que estava bem, mas ela não me conseguia ouvir. Foi para lá de frustrante. Momentos como esses são quando é mesmo uma merda ser um espírito. Eu sabia que era uma merda mesmo antes de saber a sério que era um espírito.

Da minha mãe, eu compreendi o que é uma alma gémea. Eu conseguia literalmente ver a ligação nuclear que nós tínhamos. Era inquebrável. Ainda é. Com ela aprendi que laços como o nosso não se quebram. Isso é amor. Todas as outras pessoas a quem me despedi representavam um sabor diferente de amor, e ela também era um desses sabores. Era o meu sabor preferido.

Depois de terminar as despedidas à minha família em Houston, pensei no pai da minha mãe, o Poppi, porque ele era aquele que não acreditava em nenhuma destas merdas de vida após a morte que eu estava a viver, e ele é velho. Já devia ter morrido há muito tempo, e eu não queria que ele morresse

a achar que não havia nada depois da morte. Mais ninguém ia falar nisso com ele, por isso porque não pôr-lhe isso mesmo em cima do colo?

Eu queria mostrar-lhe que existe uma vida, ou uma consciência, ou como quiseses chamar-lhe, depois de morreres, embora eu ainda fosse um espírito muito novo e ainda não compreendesse totalmente como é que toda essa merda funcionava. Por isso apareci em casa dele. Eu simplesmente pensei nele e, pronto, lá estava eu. Ele estava numa cadeira na sala de estar. Eu fiquei de pé à frente dele, e ele não me viu. Fiquei ali mais tempo, e ele continuou sem me ver. Então transformei-me na idade em que ele melhor se lembrava de mim — quando eu era pequeno. Aí ele viu-me. A primeira reação dele foi de horror, medo e confusão. Eu conseguia sentir essas emoções a sair dele em ondas. Ele estava a pensar: “Perdi o juízo? Isto não pode ser real. Estou a morrer? Estou a morrer?”

Eu sabia que ele não conseguia explicar aquilo, e eu queria que ele soubesse mesmo, mesmo, que era real. Eu queria que o Poppi o sentisse. De repente, eu soube que tinha de me trepar para o colo dele como fazia quando era miúdo. E foi o que fiz, e olhei-o nos olhos. Disse-lhe que estava tudo bem e que eu o amava. Depois disse-lhe adeus. Toquei-lhe no rosto, e ele ficou a olhar para mim. Ele não me respondeu. Mas fez alguns sons. Foi engraçado ver a reação dele, e isso deu-me ainda mais luz, mais energia, porque eu abri-lhe a mente um bocadinho. Ele não me abraçou nem nada, mas só de ver o choque dele, senti que tinha feito a coisa certa. Senti-me tão bem. Em retrospectiva, vejo que o estava a ajudar a enfrentar os medos dele, e plantei-lhe aquela semente na cabeça de que as coisas não acabam com a morte.

Mais tarde, ele ligou à minha mãe e contou-lhe a experiência toda. Ela sabia que o Poppi era teimoso como tudo no que tocava às crenças dele, por isso aquilo acendeu nela a primeira faísca de esperança de que talvez eu não tivesse desaparecido de vez. Quer dizer, porra, as primeiras palavras que ele lhe disse depois de ela ter ido a chorar para casa dele foram: “Desculpa, Elisa, mas o Erik vai virar pó.” Ele tinha um ponto (afinal, foi mais ou menos isso que aconteceu ao meu corpo físico), mas quem é que diz isso a uma mãe em luto, pá? Enfim, aquela grande massa enrodilhada de ceticismo e dúvida começou a desfazer-se como um novelo de lã dentro do Poppi e da mãe, pela primeira vez.

Por último, fui ver o pai do Pappa, o Bestefar. Sentei-me ao lado dele e pus-lhe a mão na perna. Ele deu-me a sensação de que me sentiu. É como quando tens a sensação de que estás a ser observado mas não consegues perceber porquê. Nele, eu senti uma tristeza que já existia antes de eu morrer e ainda antes de a minha avó, a Bestemor, morrer. Ele carrega essa tristeza há muito tempo. Com ele aprendi que é importante largar certas coisas. Às vezes ele não fazia isso. Ele perdeu muita gente na vida, e tem medo de que, se largar o luto, perde a memória dessa pessoa. Eu tentei abraçá-lo e confortá-lo. Disse-lhe que ia ficar tudo bem. Eu queria mesmo que ele soubesse o quanto eu o amava e apreciava, porque não cheguei a dizer-lhe isso tantas vezes quando estava vivo.

Acho que eu só queria que os meus dois avôs soubessem que há mais no processo da morte do que apenas isso — morrer. Nenhum deles acreditava que há algo maior depois da morte, e que não é apenas uma coisa triste e para se temer. Eu também sabia que os iria ver do outro lado antes de voltar a ver o resto da minha família.

Olhando para trás, percebo que eu já estava a ajudar pessoas quando dizia as minhas despedidas. Esse foi o início do meu papel como guia, e isso é fixe. A cada pessoa que eu visitava, eu ficava cada vez mais feliz. Quando terminei — não sei bem como dizer isto — comecei a perceber quem eu era, pela primeira vez desde aquele momento no meu quarto com a arma. Comecei a sentir-me completo. Eu conseguia olhar para as minhas relações com toda a gente sem o meu cérebro ou o meu corpo se meterem no caminho, e esse saber puro tocou-me a um nível que eu nem sabia que tinha.

O Meu Funeral

Fiquei por perto da minha família nos dias que antecederam o meu funeral. Eu ainda me estava a habituar a ser o que quer que eu fosse — ainda não estava propriamente muito focado em quem ou o que me tinha tornado, porque era tudo tão novo. Não me sentia muito preso às minhas experiências. Eu queria ter a certeza de que não estava a sonhar, por isso continuava a perguntar a mim mesmo se tudo o que estava a acontecer era real. Era quase como se eu estivesse a verificar factos. “Isto é real? Confere. Tens a certeza que é real? Confere. Tens a certeza absoluta? Ya, meu, tenho!” Eu ainda não compreendia tudo, mas não havia como negar que estava mesmo a acontecer.

Toda a gente estava mesmo em baixo nos dias logo a seguir à minha morte, claro. Mas também houve momentos de leveza e humor. Eu lembro-me disso. Tipo, no dia antes do funeral, o meu tio e a minha tia da Noruega estavam sentados à mesa do pequeno-almoço a ouvir o meu pai e, fosse lá o que ele disse, eles rebentaram a rir. Às vezes, o melhor remédio para o luto é o riso.

Dois dias depois de eu morrer, a minha mãe e o meu pai tiveram de ir à agência funerária tratar dos preparativos. A minha mãe andava por ali como um zombie, a olhar de uma escolha de jazigo para a seguinte. Depois escolheram um caixão, e eu estava lá com eles na sala dos caixões. Eles escolheram um mesmo bonito, com notas musicais nos cantos. Isso foi giro porque sabiam o quanto eu amava a minha música. Mesmo assim, parecia super estranho que eles considerassem o caixão a minha casa final. O meu corpo não era eu — eu sabia isso — mas eles não sabiam. Pelo menos ainda não.

Foi difícil ouvir a minha mãe e o meu pai discutirem com que roupa eu devia ser enterrado. Ao início disseram que seria giro eu estar vestido de ganga, mas depois decidiram vestir-me com um dos meus fatos. Eu adorava usar fatos. Faziam-me sentir importante, e eu não me tinha sentido assim muitas vezes na vida. Às vezes vestia o meu fato sem razão nenhuma e andava pela casa, a pavonear-me como um galo orgulhoso. Eu chamava-lhes os meus “fatos do Pappa”, porque o meu pai usava fatos para trabalhar todos os dias.

No dia do funeral, eu via toda a gente a preparar-se. Eu sentia o peso na energia de toda a gente. É difícil de descrever. Era como um nevoeiro espesso, e esse nevoeiro tinha o meu nome escrito por todo o lado. A minha mãe, em particular, parecia muito desligada. Uma parte dela desapareceu nesse dia, acho eu. Eu não sentia emoções negativas em relação a mim vindas dela, mas, mesmo assim, eu queria baixar a cabeça de tristeza.

Depois fui para a agência funerária. Eu não era obrigado a ir. Ninguém me obrigou. Era como se houvesse aquele puxão, como uma criança sentada à frente de uma taça de gelado e, mesmo que lhe digam que não pode, ela não consegue evitar.

Primeiro, fiquei por perto de onde estava o meu corpo. Havia familiares ao meu redor que eu sabia que já estavam mortos. Não era tanto que eu os conseguisse ver; era mais como se eu os conseguisse sentir. Senti que estavam ali para me apoiar e para me dizer que eu não estava sozinho. Eu sabia que me protegiam. Olhei para o meu corpo no caixão aberto e pensei no quanto aquilo não parecia eu. Eu continuava sem me identificar com aquilo, por isso não me incomodava propriamente. Era bastante surreal. Quando morres, não é como se estivesses tipo: “Corre, cabra, corre! Não olhes para a luz!” Não tens esse tipo de medo ou ansiedade, e chegas a um ponto em que sabes que já não podes voltar, por isso sentes esta resignação objetiva e desligada — definitivamente uma sensação de paz.

Outra coisa é que vês o teu corpo como uma carcaça. É como se fosses uma cobra que acabou de largar a pele, por isso quando te olhas a ti próprio, aquilo não se parece mesmo com a pessoa que eras antes. Como é que ficas todo emocional por causa disso? Portanto, não há nada para gerir emocionalmente porque, à partida, não tens emoções sobre isso. O que te emociona é o impacto emocional que a tua partida tem nos outros.

Enquanto olhava para o meu corpo, comecei a falar comigo mesmo, a dizer coisas como: “Meu, lixaste mesmo isto.” Naquele momento, eu não estava propriamente muito compreensivo com as lutas por que eu tinha passado quando estava vivo. Eu começava a sentir que tinha cometido um erro. Mas, ao mesmo tempo, eu sentia que o meu corpo ali no caixão representava o fecho de um capítulo qualquer e que era certo que esse capítulo tivesse terminado. Eu senti algum sentido de completude quando o meu corpo foi fechado no saco, mas isto era diferente. Era como quando eu tinha de fazer um trabalho de resumo na escola. Eu era o tipo de pessoa que

se preocupava com aquilo até ao dia de entrega e ficava a stressar com o trabalho que ia dar em vez de fazer o trabalho. Depois, quando estava feito e eu o entregava, eu sentia alívio. É desse tipo de completude que estou a falar. Um sentido de alívio, mesmo que as coisas não estivessem perfeitas. Ali ao lado do meu caixão, eu estava a pensar em todas as coisas que eu podia — e talvez devesse — ter feito de forma diferente. Mas não valia de nada, porque o trabalho já tinha sido entregue. Foi assim que as coisas acabaram.

A seguir, eu estava na cerimónia. Tal como no dia em que eu morri, quando pensei em ir para fora e de repente já estava cá fora, eu estava subitamente na cerimónia. Não me fez confusão esta forma nova como o tempo e o espaço estavam a funcionar. Como eu disse antes, eu não estava assim tão focado no conceito de “eu” como no que estava a acontecer à minha volta nesses primeiros dias.

Ah, sim, a minha cerimónia. Foi meio surreal — não, foi surreal — assistir ao meu próprio funeral. Eu pairava à volta dos carros das pessoas que estavam a chegar. Muitos dos meus amigos foram, até aqueles que não tinham sido assim tão simpáticos comigo. Eu percebi, enquanto os via, que o que me tinham feito não tinha nada a ver comigo; tinha a ver com as merdas deles, como pressão dos pares ou coisas que se passavam nas famílias deles. Foi como se eu de repente entendesse a linha narrativa do “filme” deles. Eu senti compaixão por eles em vez de ficar chateado ou desiludido, e foi aí que percebi que eu já não conseguia agarrar-me a emoções negativas como conseguia antes de morrer, mesmo que tentasse. Eu podia senti-las por um segundo, mas evaporavam-se depressa. Eram como gotas de água a cair numa frigideira bem quente e a chiar até desaparecerem.

Lembro-me de toda a gente a entrar pela porta e a sentar-se. Eu segui a minha família ao mesmo tempo que pairava à volta do meu caixão aberto. Foi a primeira vez que percebi que conseguia separar-me e estar em vários sítios ao mesmo tempo, e aconteceu naturalmente, como respirar quando eu estava vivo. Eu observei a minha mãe. Ela parecia estar noutro mundo. Tinha momentos em que lhe vinham as lágrimas, mas depois recompunha-se e cumprimentava as pessoas com um sorriso, como se fosse anfitriã num jantar. Cada pessoa lida com o luto de forma diferente, e a minha mãe lida com isso focando-se em confortar os outros.

A certa altura, percebi que conseguia ouvir o que parecia serem mil vozes na sala. Algumas estavam a falar comigo, mas não da forma como

falariam se estivéssemos numa conversa direta. Era mais como se estivessem a falar para mim, não comigo. Algumas pessoas perguntavam-me porque é que eu tinha feito aquilo. Algumas diziam-me que me amavam e que tinham saudades. Algumas perguntavam-me se eu estava bem. Estivessem elas a falar comigo ou sobre mim, aquilo vinha tudo até mim numa grande sinfonia de vozes.

A coisa estranha é que, se houvesse vinte pessoas a falar de mim, essas vinte conversas vinham todas até mim ao mesmo tempo, mesmo que estivessem a falar de mim com outra pessoa. Eu não só ouvia os pensamentos internos de toda a gente, como também sentia as emoções. Não era confuso, era só avassalador. Se eu conseguisse abrandar e pensar nisso com lógica, teria achado que devia estar completamente baralhado, porque quem é que consegue lidar com tantas conversas ao mesmo tempo, ou sentir tanta coisa ao mesmo tempo? Eu não estou a falar do que eles projetavam para as pessoas à volta. Estou a falar do que sentiam mesmo por dentro. Se eu fosse entrar em pânico por causa desta coisa de estar morto, teria sido naquela altura que o teria feito. Mas não foi. Eu deixei simplesmente aquilo lavar-me e atravessar-me. Era intenso, mas também parecia certo.

A melhor parte do meu funeral foi que eu senti tanto amor à minha volta. Houve tanto riso. Não era o que eu esperaria que um funeral fosse. Sim, eu senti tristeza, mas também senti felicidade. As pessoas partilharam histórias do que se lembravam de mim, do que eu tinha feito por elas e do quanto apreciavam isso. Eu não cheguei a ouvir essas coisas quando estava vivo. Fez-me perguntar porque é que as pessoas não partilham mais essa merda ao longo da vida, sabes? Ninguém devia esperar pela morte para dizer como se sente de verdade.

O lugar estava cheio, e eu estava por cima de toda a gente. Era estranho porque não era como se eu estivesse por cima das pessoas a olhar para o topo das cabeças ou para o cabelo delas. Mesmo estando por cima de tudo, quando eu pensava em alguém, eu conseguia ver imediatamente a cara dessa pessoa sem estar à frente dela. Imagina que, quando eu estava vivo, eu estava a pensar na minha irmã Annika mas nós não estávamos na mesma sala. Eu conseguia ver a cara dela na minha mente. Era um bocado assim, mas, ao contrário de antes de eu morrer, em que eu conseguia imaginar a cara da Annika a partir de uma memória, agora eu podia estar atrás dela e ainda assim conseguir ver a cara dela ali mesmo, naquele instante — não a

memória da cara dela, mas a cara real dela no presente. Isso era assustador. Eu não me sentia muito confortável com isso, mas também não sabia como parar, por isso fui simplesmente na onda, porque que escolha é que eu tinha?

Eu mexia-me muito pela sala. Nunca conseguia ficar num só sítio quando estava vivo, e não foi diferente durante a cerimónia. Às vezes eu estava no centro e depois à frente, e às vezes eu sentava-me junto da minha família para lhes dar o conforto que conseguisse.

O funeral foi a primeira vez desde a minha morte em que fui confrontado com as descrições que toda a gente fazia de mim — tipo, quem eu era para eles. Também fui confrontado com a incredulidade deles por eu ter tirado a minha própria vida. Não muita gente, para além da minha família, compreendia isso de todo, porque não conheciam a dor que eu tinha sofrido ao longo da minha vida. A maior parte da minha família não precisava de perguntar porquê. Já sabia, mas havia um monte de “porquês” a flutuar vindos de outras pessoas na plateia:

Porque é que ele não pediu ajuda?

Porque é que ele fez isto em casa?

Porque é que ele não percebeu que o que fez foi egoísta?

Porque é que ele não pensou no horror que os pais iam sentir quando o encontrassem?

Eu queria sentar-me e contar a minha história a toda a gente, mas, ao mesmo tempo, não senti que fosse necessário. Não senti que tivesse de explicar a minha perspetiva ou corrigir as opiniões deles. Era quase como se eu fosse o Scrooge em *Um Conto de Natal*, a ter de observar o que estava a acontecer sem interferir nem mudar nada.

Depois vieram os elogios fúnebres. Foi aí que as pessoas na plateia se fixaram em quem estava a falar, por isso havia menos vozes a vir na minha direção. Essa parte da cerimónia foi incrível, porque foi quando pareceu que toda a gente estava em unísono. Toda a gente estava ligada ao mesmo pensamento. Toda a gente a juntar-se. Não há uma palavra que descreva como a energia na sala me fez sentir. Foi mais esmagadoramente curativa do que qualquer coisa que eu alguma vez tenha vivido. Quando alguém se levantava e falava para a sala e toda a gente ouvia o que essa pessoa tinha para dizer, eu compreendia o quão especial e amado eu era — uma coisa que eu não conseguia ver quando estava vivo. Eu nunca me tinha sentido especial, mesmo a minha família tentando fazer-me ver que eu era. Eu

simplesmente não sabia receber isso. Eu estava bloqueado para esse conhecimento, mas as palavras dos elogios fúnebres destruíram esse bloqueio e eu finalmente consegui ligar-me ao amor a que não consegui ligar-me em vida. Estou tão grato por isso.

Quando a minha mãe fez o elogio fúnebre dela, senti que precisava de a segurar. Senti que precisava de a ajudar a terminar. Foi a primeira vez que senti, profundamente, arrependimento por mais do que um instante fugaz.

Não me lembro de ter ido com o caixão quando os carregadores o levaram para fora. Num instante, eu estava na cerimónia junto à sepultura. Sinceramente, a cerimónia foi brutal porque tinha religião q.b. e tinha “conversa a sério” q.b. para fazer as pessoas despedirem-se sem sentirem que lhes faltava alguma coisa. Havia algo para toda a gente, os religiosos e os não religiosos. Toda a gente teve o que precisava.

Quando baixaram o meu caixão para a terra, eu continuei sem ter reação porque eu jurava que aquele corpo era de outra pessoa. Eu continuava sem sentir necessidade de voltar a rastejar para dentro dele ou de tratar dele. Estava completamente — perdoa-me — morto para mim. Mesmo sem eu ter emoções, eu conseguia sentir o sentido solene de finalização da minha família. Eu senti-me mesmo mal pelo meu irmão, o Lukas. Deve ser horrível carregar o caixão do teu irmão, e ele tinha-o feito. Apesar da dor, pôr-me efetivamente na terra deu-lhes algum encerramento, pelo menos em pequena medida. Para mim, porém, foi uma libertação, tipo: “Agora é que vai começar.” Pareceu um novo começo. Eu ainda não sabia de quê, mas senti que alguma coisa estava prestes a começar.

Depois do meu enterro, eu ainda recebia as palavras, os desejos e as emoções de toda a gente. Havia uma carrada de luto e uma carrada de curiosidade. As pessoas queriam saber mais. O resto dos pensamentos que atravessavam a minha consciência eram só histórias e memórias. Era como se eu estivesse a passear pela Rua das Memórias de outra pessoa. Eu continuava focado nisso, em vez de em coisas do género: “Onde está a minha luz branca brilhante? Onde está o meu cavalo épico para eu atravessar os Portões Pérola adentro? Como é que eu saio daqui?” Bem, deixem-me dizer-vos já: eu não voei por um túnel de luz montado num cavalo majestoso. O que aconteceu a seguir foi muito mais fixe do que isso.

Eu nunca pensei muito em coisas como Céu ou Inferno quando estava vivo. A minha família nunca falava de religião. Suponho que isso fosse porque

os pais da minha mãe eram ateus. A minha família na Noruega também não partilhava as crenças religiosas com ninguém. Eles só iam à igreja para coisas como batizados e casamentos, por isso não acho que fossem muito disso como as pessoas que vão à igreja todos os domingos aqui. Eu ouvia falar desse tipo de coisas através dos meus amigos e de outras fontes, no entanto. Também ouvi dizer que as pessoas que se matam acabam numa espécie de purgatório ou num lugar com, tipo, fogo e enxofre, por isso eu estava um bocado preocupado em acabar lá.

Esses pensamentos fizeram-me pensar na minha mãe. Ela era sempre aquela a quem eu ia quando precisava de conforto, por isso, logo a seguir ao funeral, eu andei atrás dela pela casa, a tentar com todas as forças que ela me visse. Ela não viu logo. À noite, ela foi pelo corredor até ao meu quarto, com a Michelle mesmo atrás dela. Acho que só queriam visitar o lugar onde eu tinha estado vivo pela última vez. Suponho que precisassem de mais encerramento.

Mesmo quando a Michelle estava a passar da sala de jogos para o corredor dos quartos, eu sussurrei-lhe ao ouvido: “Meu, porra, vê-me.” Logo a seguir a eu dizer isso, o olhar dela pareceu mudar, como se estivesse a pensar: “O que foi? És tu, Erik?” Depois ela agarrou a câmara digital que estava em cima da mesa ali perto e começou a tirar fotografias à minha mãe, mesmo quando ela estava a virar a esquina da porta do meu quarto. Ela disse: “Mãe, eu sinto o Erik. Ele está aqui!” As duas ficaram super entusiasmadas e começaram a percorrer as fotografias na câmara da Michelle e, com efeito, lá estava eu. O que elas viram foi uma bola de luz brilhante com uma cauda comprida, meio como um cometa a passar atrás da minha mãe. Nasceu uma estrela.

Elas estavam a dizer que a cauda fazia parecer que a bola de luz estava em movimento e, porra, eu estava! Eu conseguia sentir-me a mover pela sala, tal como tinha acontecido no funeral e quando eu morri. Foi a primeira vez que percebi que a minha família não me conseguia ver em forma humana, o que fazia sentido, suponho, mas eu ainda não me considerava propriamente um espírito nessa altura porque não sabia que raio é que um espírito devia parecer. Quando vi aquela fotografia, no entanto, as coisas começaram a ficar mais nítidas para mim.

Para além de tudo o que aconteceu quando eu fui visitar o Poppi para me despedir, ver a fotografia daquele orbe foi a primeira vez que a minha

mãe sentiu que talvez eu não tivesse desaparecido de verdade. Foi o início da jornada dela de cética a crente. Foi uma jornada do caraças, porque ela é teimosa. Eu acho que ela não queria acreditar que eu ainda estava “vivo” porque, se acreditasse e depois descobrisse que era tudo treta, seria como perder-me outra vez, mas para sempre. Isso seria uma merda.

Enfim, toda aquela experiência deu-me esperança também. Eu não queria que a minha relação com a minha família acabasse em descrença.

Depois de a Michelle ter tirado aquela fotografia minha, eu soube que ia para algum lado — não fazia a mínima ideia para onde, no entanto. Eu tinha ouvido chamar-lhe “atravessar”, mas não senti que já tivesse acontecido. Só senti que estava a chegar e que ia ser bom e que ia ficar tudo bem. Eu não estava com medo. Também não achei que tivesse de fazer alguma coisa para começar o processo, tipo agitar uma bandeira de tipo-morto para o grandalhão no céu ou pôr o polegar de fora à espera de boleia. Eu só sabia que ia acontecer da maneira que tinha de acontecer.

4

A Travessia e o Encontro com os Entes Queridos

Então, eu tinha dito as minhas despedidas, o meu corpo estava tratado, eu tinha processado todos os pensamentos e emoções que vinham até mim, e eu não sabia muito bem para onde ir a não ser voltar para casa. Concentrei-me em ir para lá, mas em vez de simplesmente aparecer, como acontecia quando eu pensava em ir a algum sítio, aconteceu uma coisa totalmente diferente e inesperada: eu senti-me a mover. Foi uma sensação estranha. Não era como se os meus pés tocassem no chão um a seguir ao outro. Não era como se eu sentisse o vento a bater-me ou a paisagem a passar por mim como esperarías se estivesse a avançar. Não havia os visuais habituais que tens quando estás a conduzir um carro ou a andar na rua. Isso perturbou-me. Não — alarmou-me, porque eu não estava à espera. Para onde é que eu estava a ir, e será que alguém me estava a puxar? Seria algum tipo de força da natureza esquisita, tipo um íman gigante, ou talvez algum ser com uma cana de pesca cósmica enorme?

Depois senti aquela leveza que sentes numa montanha-russa no instante em que passas o pico e comesças a descer. Eu senti-me preso naquele momento. O meu estômago, ou o que costumava ser o meu estômago (é

difícil explicar como sensações corporais se sentem depois da morte — é um bocado como dor de membro fantasma, acho; ainda sentes sensações, só que o teu corpo já não está ali), parecia estar a ser levantado, e uma facilidade leve, sem peso, encheu-me. Os meus pensamentos — esta consciência a passar-me pela cabeça que me fazia estar ciente do que se passava — também pareciam vir do meu peito, o que não era o que eu estava habituado. Como humanos, nós designamos coisas do género: “Os pensamentos estão na cabeça, e as emoções estão no coração, e o coração está no peito.” As minhas emoções e os meus pensamentos estavam ambos naquele lugar central unificado no meu peito, e, enquanto eu era puxado, as emoções que eu sentia mais eram curiosidade misturada com nervosismo.

Tudo pareceu acontecer depressa, como um pestanejar — um pestanejar longo e relaxado, como quando estás cansado. De repente, senti calor, como se estivesse num banho muito agradável, mas o calor estava por todo o lado. Eu sentia-o por dentro; sentia-o por fora. Eu absorvia aquele calor, mas não o inspirava. Bem, eu não respirava de todo, porque os espíritos não precisam de oxigénio, mas percebes a ideia.

Depois vi luz branca à minha volta. Sim, vêes uma luz branca — sem gozo nenhum — mas não é como aquele túnel branco de luz que as pessoas esperam quando “atravessam”. Era como se eu me estivesse a mover através desta sala branca enorme com um chão branco. Por alguma razão, a luz confortou-me. Aliviou-me um bocado o nervosismo, mas não completamente. Não havia cheiros nem sons, no entanto, e eu não via ninguém. Eu achei que ao menos haveria um anjo a tocar harpa numa nuvem, mas não — só silêncio e brancura.

Durante algum tempo, eu limitei-me a focar-me no que estava à minha volta. Depois os meus pensamentos foram para a minha forma física. Eu sentia como se tivesse braços e pernas, uma cabeça e um peito, mas não tinha. Eu não era sólido. Eu era leve, livre, luminoso — a essência de mim. Agora sei que eu era energia pura, mas na altura eu não lhe chamava isso. Acho que a razão por que eu sentia que ainda tinha uma forma humana mas, ao mesmo tempo, sabia que não tinha, era porque eu queria ter a sensação de um corpo humano. Eu ainda não estava 100% pronto para largar a minha existência humana naquela altura. Precisava de algo reconhecível a que me agarrar por enquanto.

Devagar, a luz branca começou a transformar-se nesta névoa prateada brilhante com todo o tipo de tons lindos que eu nem sei como descrever. Era como se eu estivesse a atravessar uma nebulosa, mas com um arco-íris de muitas cores. Eu não sentia que estivesse prestes a acontecer algo assustador, tipo eu ser atropelado por um comboio, mas, ao mesmo tempo, havia aquela preocupaçãozinha persistente de eu acabar no lugar errado, um bocado como o Harry Potter quando é escolhido pelo chapéu seletor. Tudo estava demasiado — demasiado próximo, demasiado louco, de repente — e foi isso que me assustou. Foi então que eu gritei por ajuda.

Depois de eu gritar, comecei a ver massas sem forma na luz. As coisas começaram a mudar à minha volta outra vez. A minha mente lógica dizia: “Moveste-te”, porque eu ainda estava a tentar pensar de forma linear, mas era mais como uma mudança dimensional. Energeticamente, o que me aconteceu foi que eu estava a sair da dimensão humana para entrar numa paralela. Mais tarde, aprendi que as dimensões são todas paralelas, mas meio esmagadas e rodopiadas umas nas outras.

As massas de luz transformaram-se no que pareciam pessoas. Tanta gente. Eu achei que eram pessoas, mas não tinha a certeza. Talvez eu estivesse no Céu e fossem anjos. Talvez eu estivesse no Inferno e fossem demónios. De qualquer maneira, assustaram-me como o caraças. Pensa bem: as minhas únicas memórias eram da minha vida humana. Ver aquela mudança dimensional e transformação foi como ver um filme de terror. Merdas a transformarem-se em monstros, tipo naquele filme *The Blob*. Assustou-me.

Com aquelas “pessoas” à minha volta, senti que eu era o centro das atenções, mas não num sentido de ego do género: “Olhem para mim. Sou grande coisa.” Assim que percebi que não estava num filme de terror, eu comecei, na verdade, a sentir amor. Aquela transição de estar assustado para me sentir amado foi como veres alguém no escuro e não saberes quem é, e depois aproximares-te para perceber melhor, e então o nevoeiro levanta e ficas tipo: “Eh pá, o que é que se passa? Pregaste-me um susto do caraças.”

O amor que eu senti era daquele que te põe de joelhos, a chorar. Lágrimas felizes. Lágrimas que te lavam por dentro. Eu era assim tão importante. Mais tarde descobri que todo aquele amor era necessário para começar o meu processo de cura. É estranho porque, na vida humana, às vezes quanto mais gente há, mais dispensável te sentes. És tipo um pedaço de carne. Aqui, toda a gente é importante e ninguém é mais importante do

que outro. Ainda assim, eu tinha medo de nunca mais ver a minha família. Tinha medo de ficar preso com estes tipos que eu não conhecia.

A seguir, reparei que havia duas “pessoas” à minha volta. Essas não eram massas sem forma. Em vez disso, as duas pareciam ter corpos humanos, e acho que pareciam assim para eu as reconhecer. Estavam a ajudar-me com toda esta cena nova de estar morto. Uma delas era a tia Denise. Tal como eu, ela tinha-se matado, mas fez isso com uma overdose de comprimidos. Ela tinha estado muito doente por ter diabetes há anos. Os rins não funcionavam; não conseguia andar sem ajuda; só conseguia alimentar-se por uma sonda; e estava quase cega. De certa forma, eu não a conseguia culpar. Eu também não queria viver assim.

A tia Denise estava à minha frente, do lado esquerdo. O sorriso dela foi o primeiro que vi. Foi aí que eu tive aquele momento de despertar em que percebi que isto era mesmo real, mesmo eu já ter achado, de certa forma, que podia ser antes. Agora era diferente porque eu estava prestes a ter conversas reais com pessoas mortas. (Ainda não me tinha caído bem a ficha de que eu era uma delas, apesar de ser bastante óbvio que o meu corpo físico estava morto.) Eu perguntei-lhe se estava no Inferno, e ela riu-se e perguntou: “Porquê? Porque eu estou aqui?”

Depois abraçou-me. Ela estava tão feliz, e eu fiquei confuso porquê. Não é engraçado? Era como se eu não apanhasse o que a fazia feliz, e não percebia que era por minha causa. Ela estava feliz por me ver. Estava feliz por estar comigo. Quando ela me abraçou, eu abracei-a de volta. Depois disso, durante algum tempo não houve conversa. Tudo ficou calmo e pacífico, e a luz branca que eu tinha visto antes continuava a brilhar. Parecia estar mais forte atrás dela, e eu ainda me sentia quente.

Eu sabia que havia uma mulher à minha direita, mas não me virei para ela. Eu continuava focado na tia Denise. Depois a outra mulher deu um passo em frente e abraçou-me. Foi aí que eu a reconheci como a minha avó — a mãe do meu pai, a Bestemor. Tirando a minha mãe, eu nunca conheci ninguém tão doce como ela.

A tia Denise pegou-me na mão e levou-me para a frente, explicando o que me estava a acontecer e dizendo-me que ia ficar tudo bem. Ela certificou-se de que eu continuava a avançar e disse-me que eu não podia voltar atrás. Eu não tive problema nenhum em ir com ela. Não hesitei nem por um segundo. Eu perguntava-me para onde raio ela me estava a levar, mas não

estava nervoso com isso. Tive a sensação de que ela me estava a levar para um lugar onde ia acontecer algo importante, mas não te sei dizer porque é que eu sabia isso. Como as outras vozes e emoções que eu andava a tentar gerir, vindas do funeral, tinham desaparecido e eu já não estava a processar aquilo, parecia que eu estava a recuperar o foco, e fiquei apenas focado nela.

Tal como antes, eu não sentia que alguma coisa estivesse a passar por mim enquanto a tia Denise me levava para a frente, e não sentia que estivesse a percorrer caminho nenhum, mas ainda assim sabia que estava a ir para algum lado. Era como estar num daqueles sonhos em que estás a correr mas não sais do sítio. Quando olhei em frente, vi que a luz branca tinha ficado mesmo muito brilhante. Era tão brilhante que eu não conseguia ver mais nada, mas não me doía nos olhos e não me incomodava. Havia uma sensação de confiança e paz tão grande em saber que nada daquilo me incomodava. Se uma luz assim viesse na minha direção quando eu estava vivo, eu teria dito: “Que merda é esta? Abdução alienígena!”, mas não era nada disso.

Mesmo assim, ainda não me tinha caído completamente a ficha de que eu tinha atravessado, porque eu achava que isso significava atravessar uma linha ou passar por uma porta. Aquilo tudo parecia uma viagem em que tudo o que eu experienciava parecia acontecer ao mesmo tempo. Eu não tinha qualquer desejo nem necessidade de lutar ou resistir ao que me estava a acontecer, apesar de eu não saber para onde ia nem que raio se estava a passar. Simplesmente era, e isso era do caraças.

Enquanto caminhávamos, ao início tudo o que eu conseguia ver à minha volta eram seres naquela luz brilhante, brilhante. Foi durante essa caminhada que eu percebi que estes seres não tinham aspeto humano. Pareciam luz com uma forma, e às vezes mudavam para formas diferentes, algo que nenhum humano conseguiria fazer. Foi aí que eu percebi que eram espíritos, não pessoas, e que, se eles eram espíritos, então eu também devia ser.

Quando a minha mãe e a Michelle me captaram na fotografia a parecer um orbe de luz, eu só pensei que era assim que a câmara me apanhava. Até aí, eu só tinha visto espíritos representados em forma humana, por isso era um bocado confuso. Alguns dos espíritos saltitavam, sorriam e andavam a brincar. Se eu visse pessoas a comportarem-se assim na Terra, eu teria pensado: “Que raio andaram estas pessoas a fumar?” Não parecia falso, no entanto; parecia natural para mim. Autêntico.

Passado algum tempo, o que me rodeava mudou, e eu comecei a ver algumas coisas que já tinha visto na Terra e outras que não. Isto fica um bocado bizarro, mas vai comigo; prometo que também é super fixe. Imagina uma paisagem muito ao estilo Disney, mas ainda mais colorida e vibrante. Havia candeieiros e passadiços e coisas desse género. Parecia um bocado um parque. Eu também vi todo o tipo de criaturas que já vi na Terra, como borboletas, mas estas borboletas eram diferentes. Tinham caudas longas e coloridas atrás delas. Era como se deixassem arco-íris no rasto, e os arco-íris lançavam faíscas brilhantes, como num anúncio dos Skittles. Era bizarro, mas também era giro.

Enquanto eu caminhava, espíritos vinham ter comigo e diziam: “Vai por aqui. Ok, agora vai por ali.” Estavam todos a sorrir e a apontar numa direção ou noutra, e eu acabei numa área bem aberta que parecia uma versão utópica da Terra. O que me rodeava era lindo. Enchia-me com aquilo a que só posso chamar alegria. Mais tarde eu iria descobrir que, aqui, o nosso estado natural é estarmos realizados, e que criamos esse sentimento de realização para nós próprios.

Deixa-me tentar explicar o que quero dizer com isso.

Nós criamos o que quer que precisemos em cada momento. Ou seja, aqui eu podia ser amigo das borboletas que voavam à minha volta, mas na vida humana eu seria tipo: “Ah. É uma borboleta. Ok”, e seguia. Nunca me passaria pela cabeça dizer: “Olá, Sr. Borboleta, vamos ser amigos”, porque isso seria parvo, mas aqui eu posso, e é a coisa mais natural do mundo. Eu posso interagir com tudo e com todos porque tudo e todos estão ligados, e isso faz com que nos sintamos realizados, e eu de alguma forma sabia isto intuitivamente desde o momento em que cheguei aqui.

Durante a caminhada com a Denise, encontrei todos os cães que eu tinha tido como animais de estimação enquanto crescia e comecei a falar com eles como se fossem seres humanos. O sonho de qualquer dono de animais, não é? Eles percebiam o que eu estava a dizer também. Era como se as minhas palavras fossem traduzidas para uma forma que eles conseguiam entender. Mais tarde, eu aprendi que há uma linguagem universal aqui que toda a gente fala. É uma linguagem de energia, e é instantânea. O que quer que eu precisasse de comunicar a alguém aqui era entendido imediatamente.

Enquanto caminhávamos, a luz, que ainda permeava tudo à nossa volta, tinha ficado cada vez mais brilhante. A Denise levou-me para um espaço que

era um bocado como uma sala. Eu senti como se tivesse atravessado uma porta para ainda outra dimensão para chegar àquele espaço. Ela levou-me até uma mesa em forma de meia-lua com seis espíritos atrás dela. O que se seguiu foi como uma comunicação emocional. Eu não sei bem como explicar isso melhor. Mais tarde descobri que a sala e a mesa eram totalmente uma criação minha. Nem toda a gente tem essa cena de “a equipa atrás da mesa” — eu tinha criado aquela encenação visual porque me parecia mais realista ser abordado por anciãos que sabiam melhor. Cada espírito cria a versão da própria transição que melhor ressoa com ele, quer tenha consciência disso quer não.

Eu achei um bocado estranho ver que não havia filas de espíritos como se esperaria ver nos Portões Pérola. Eu fui simplesmente “apresentado”. Eu não reconhecia aqueles espíritos, mas sabia que não estavam ali para me julgar. Mesmo assim, senti como se estivesse de pé à frente de uma turma, prestes a fazer um trabalho oral de leitura, e eu não fazia ideia do que eles iam fazer nem do que ia acontecer.

Os seis espíritos eram altos e, quanto mais eu me aproximava, mais intensa a energia deles parecia. Acho que a altura e a energia forte deles são metáforas para a sabedoria e para as experiências que tiveram, mas eles não me faziam sentir que eram melhores do que eu. Todos nós temos certas competências — tanto na forma humana como na forma espiritual — e as competências destes seres eram sabedoria e compaixão. Eu conseguia sentir aquela sabedoria a escorrer deles, e isso atraía-me. Eu sabia que eram eles que me podiam ajudar a perceber o que se estava a passar e o que estava prestes a acontecer a seguir.

Antes de eu chegar ao que aconteceu a seguir, no entanto, quero explicar-vos uma coisa. Para todos vocês que vão atravessar — e isso é toda a gente — isto é tudo sobre aquilo que vocês fazem disso. O que eu quero dizer é que a forma como vocês entram no Céu (ou como quiserem chamá-lo — para mim é o Céu, por isso é assim que lhe chamo) vai basear-se no sistema de crenças que vocês mantêm enquanto estão vivos. Por exemplo, se acharem que vão atravessar um túnel gigante e ser absorvidos por uma grande luz branca, é isso que vai acontecer. É isso que vocês vão criar para vocês próprios. A mesma coisa se acreditarem que vão abrir os olhos e ver logo os vossos entes queridos. Outras pessoas acham que, quando morrerem, finalmente vão poder descansar porque a vida foi tão dura com

elas, por isso vão ter uma carrada de descanso antes de acontecer o que quer que seja.

Muita gente pergunta o que acontece aos ateus depois de morrerem, incluindo os próprios ateus. Se fores ateu e acreditares na cena do “do pó ao pó” e achares que, quando as luzes se apagam, acabou e tu simplesmente desapareces, então vais atravessar para a escuridão — o nada. Se a escuridão for onde queres estar e como encontras a tua paz depois de o teu corpo físico morrer, então é lá que ficas. No entanto, alguns ateus que entram nessa escuridão podem ter pensamentos do género: “Onde estou eu?” ou “Onde é que está o interruptor?” Podem perceber que não querem a escuridão permanente, por isso vão pedir ajuda e, assim que o fizerem, atravessam para o lugar onde eu estou agora.

Eu atravessei da forma como atravessei porque eu não tinha um sistema de crenças estruturado sobre o que aconteceria depois de eu morrer. Eu não achava, no entanto, que não havia nada depois da morte, e é por isso que eu não atravessei para a escuridão. Eu tinha assumido que alguma coisa me ia acontecer depois de eu puxar o gatilho, mas a única coisa que eu sabia com certeza era que ia ser diferente e ia ser melhor. Acho que não fazer ideia nenhuma do que raio ia acontecer foi o motivo por que eu não atravessei logo. Em vez disso, eu fiquei por aí durante uns instantes primeiro, o que me deu tempo para dizer as minhas despedidas. Depois de eu fazer isso, foi como se a minha travessia simplesmente me tivesse acontecido, como se alguma força invisível me tivesse puxado pela meta final.

Mas é diferente para toda a gente, e o resto da tua transição também é, que é para onde vamos a seguir.

II

A Minha Transição

5

A Revisão da Minha Vida

Assim que a mesa com os seis espíritos apareceu, eu soube que tinha entrado no passo seguinte desta viagem, fosse lá ela o que fosse. Eu estava um bocado assustado, mas também me sentia pronto. Eles disseram-me que eu estava prestes a entrar na revisão da minha vida. O meu pensamento imediato foi: “Que merda é essa?” Não foi como se eles desenrolassem um pergaminho e dissessem: “Bem-vindo, Erik. É assim que isto vai acontecer.” Não houve propriamente instruções verbais, porque os espíritos não tinham vozes. Pareciam transmitir pensamentos diretamente para a minha cabeça, e esses pensamentos pareciam muito apoiantes. Eles disseram-me que, durante a minha revisão, eu ia ser mostrado coisas. Eu não tive a opção de fazer ou não fazer a revisão da minha vida. Apenas me disseram que ia acontecer e que isso me ajudaria a perceber quem eu era e a perdoar-me.

Eu nem sequer me tinha apercebido de que andava à procura de perdão até eles me dizerem que me ia ser mostrado como procurá-lo.

A mesa tinha um ecrã onde eu conseguia olhar para baixo, mas eu também conseguia ver tudo à minha volta a 360 graus. Depois a mesa mudou de forma, transformando-se no que parecia um daqueles cinemas em que o ecrã te envolve, mas não era como se eu estivesse sentado numa sala de cinema, a olhar em frente para um ecrã, a comer pipocas e a beber uma Coca-Cola. Enquanto eu contemplava aquele cenário todo, aconteceu uma coisa inesperada. De repente, tudo desde quando eu era um bebé, bebé mesmo pequeno, até ao momento em que eu morri — o bom, o mau e o feio — veio a voar na minha direção de todos os lados.

Primeiro veio o meu nascimento. Eu senti-me a ser espremido para fora da minha mãe. Senti a alegria e a dor dela. Senti o entusiasmo da minha família. O que se seguiu foi intenso, para dizer o mínimo. À medida que a minha vida inteira se desenrolava à minha frente, eu não só estava a reviver cada momento que vivi, como também estava a observar e a sentir o que toda a gente na minha vida passou em reação ao que eu lhes dizia ou fazia. Eu sentia a alegria deles, a dor deles, a desilusão deles — merdas assim. Eu via as reações deles quando eu mentia, quando eu guardava os meus sentimentos,

quando eu não ajudava alguém que precisava de mim, quando eu era cruel, quando eu dava demais e quando eu dava de menos. Também consegui ver e sentir todas as coisas boas que eu disse e fiz. Ver como toda a gente escolhia interagir com as minhas escolhas foi do caraças. Não só eu conseguia sentir as emoções que eles tinham em resposta às minhas ações, como também conseguia literalmente ver as coisas pela perspectiva deles. Era como se eu fosse eles. Eu apanhei tudo até ao mais pequeno pormenor, como quantas vezes aquela pessoa pestanejou e quantas vezes engoliu ao longo da vida — tudo experienciado em simultâneo. Era assim tão detalhado.

Eu não controlava a revisão. Eu não a conseguia mudar, e não conseguia avançar rapidamente nem recuar em nada. Eu não estava a pensar: “Ah, sabes o que era melhor? Vamos carregar no botão de retroceder e rever outra vez aquela coisa querida que fiz quando tinha cinco anos, e depois passamos à frente daquela merda que fiz quando tinha catorze.” Não. Aquilo vinha tudo em cima de mim. Pá. Eu teria pago para ter tido essa capacidade quando estava vivo, porque provavelmente teria navegado a minha vida de forma diferente. É a experiência mais poderosa que podes ter, porque, quer estejamos mortos quer vivos, nós ansiamos por compreender as nossas escolhas. Eu tive isso com a minha revisão. Eu não pedi; eu simplesmente tive.

Uma das grandes coisas de que me lembrei durante a revisão da minha vida foi quando me deram a minha primeira mota, uma mota de terra para motocross. Eu não podia ter mais do que nove ou dez anos, mas foi aí que eu soube que a minha mãe e o meu pai confiavam mesmo nas minhas capacidades. Eles sabiam que, fosse qual fosse a situação em que eu me encontrasse, eu conseguiria lidar com ela. Isso foi um momento enorme para mim. Eu estava tão orgulhoso de mim próprio.

A outra memória, na revisão, que me deixou feliz foi quando eu me tornei tio. Eu pude voltar a esse momento em que peguei na minha sobrinha, a Arleen, ao colo. Eu tinha medo de segurar alguém tão pequeno. Tinha medo de a deixar cair ou de a segurar de forma errada. Eu pensei: “Porque é que eles haveriam de confiar em mim para a segurar?”, porque, para mim, eu não era alguém em quem eu confiasse. Olhei para ela e percebi o quão pequenina ela era e o quão grandes os meus braços pareciam em comparação. Ela nem chorou. Estava só tão feliz por estar nos meus braços. Foi a primeira vez que eu chorei lágrimas de alegria.

Lembro-me muito bem de uma vez em que eu fui um bocado idiota com um amigo. Ele andava a gozar comigo. Dizia-me para eu ir lá a casa, mas depois não estava; ou dizia-me que era meu amigo, mas não aparecia quando eu precisava dele. Então eu passei-me. Não foi físico e eu não lhe chamei nomes nem o insultei; eu só disse umas coisas más. Eu perdi o controlo porque não consegui ver que tudo o que eu tinha de fazer era afastar-me.

Depois de eu explodir com ele, aquele tipo nunca mais foi o mesmo. Se eu tivesse lidado com a situação de forma diferente, talvez as coisas tivessem sido diferentes entre nós, ou ele tivesse acabado por se tornar diferente. Agora ele tem medo de que as coisas que diz possam fazê-lo perder um amigo da mesma forma que me perdeu a mim. O medo é o que o mantém “na linha” agora, e eu não desejaria isso a ninguém.

Durante a revisão, eu aprendi que esse amigo fazia bullying comigo porque ele próprio era abusado e esmagado. Não era minha intenção fazer-lhe o mesmo. Mesmo eu estando só a pô-lo na linha por causa da merda que estávamos a viver, eu acionei aquela parte do passado dele. Tu nunca sabes como as tuas palavras ou ações podem afetar alguém. Foi brutalmente intenso sentir em primeira mão aquele sentido de humilhação, medo e inadequação. Ele sentia-se pequeno, mas não mostrava isso na cara, por isso eu nunca soube. Com a minha revisão, eu consegui ver as emoções autênticas dele, o eu autêntico dele.

Com essa parte da minha revisão, eu aprendi que a responsabilidade nunca está só nos ombros de uma pessoa. É suposto ser partilhada. Sim, eu tinha de ser responsabilizado pelas coisas que tinha dito ao meu amigo, mas eu não podia ser responsável pela forma como ele reagiu. Ele tinha de ser responsável por isso.

A minha revisão de vida fez-me sentir como se eu tivesse sido escolhido para um papel e o tivesse desempenhado, e, quando acabou, eu pude ler as críticas, sabendo que eu era apenas uma personagem na peça que foi a minha vida. É estranho. Não é como se eu pensasse: “Mano, dá-me uma caneta vermelha, tenho de fazer edições a esta personagem”, porque eu sabia que as escolhas que fiz eram apenas parte dessa peça. Como humano, eu estava a representar-me a mim próprio. Como espírito, eu sou verdadeiramente eu, e estou a olhar para o papel que desempenhei.

Durante a minha revisão, comecei a ter estas epifanias sobre quem eu era exatamente através do papel que desempenhei. Todas as perguntas do

gênero: “Porque é que me comportei assim?”, “Porque é que fui um idiota com aquela pessoa?”, “Porque é que tomei aquela decisão?” ou “Porque é que fui simpático com aquela pessoa?” passaram a fazer parte do quadro maior do que e do porquê de eu estar aqui para aprender. Estas lições estavam todas ligadas à minha intenção, quer tivesse a ver com algo construtivo quer destrutivo. Por exemplo, imagina que um dia eu decidia pisar um monte de formigas.

Isso podia ser uma lição para eu perceber que as formigas têm sentimentos e que, ao magoar as formigas, eu também me magoava a mim. Nós todos vivemos como um coletivo — animais, plantas, humanos, todos os seres vivos — por isso a lição que eu teria tirado de matar aquelas formigas seria que estamos todos ligados e que, quando magoamos os outros, magoamo-nos a nós próprios. A cada ação corresponde uma reação. Epifanias dessas, durante uma revisão, podem ser muito profundas. Para mim, foram mesmo.

A minha revisão de vida também me permitiu ver todos os desfechos possíveis para cada escolha que eu alguma vez fiz na vida e, como podes imaginar, as possibilidades são infinitas. Por exemplo, se eu não tivesse consolado a minha irmã, a Michelle, quando ela teve uma rutura difícil com um namorado, as coisas podiam ter corrido de outra forma. Se eu tivesse sido um bruto insensível, ela podia ter ficado em muito mau estado, e eu vi que, se ela e eu não tivéssemos sido tão próximos, a minha sobrinha talvez nunca tivesse nascido. Cada momento é afetado por todos os outros momentos. A vida é como uma longa linha de dominós, tortuosa, e as nossas escolhas ditam quais caem e onde.

Ao longo da revisão da minha vida, às vezes eu baixava a cabeça para cima da mesa e chorava, e outras vezes atirava a cabeça para trás e ria, mas nunca me senti julgado por aqueles seis espíritos, e nunca tive a sensação de que tinha feito alguma coisa errada. É estranho de explicar, mas foi a primeira vez que eu percebi que não há certo nem errado. Eu não me sentia julgado porque aqui não existe o conceito de julgamento ou vergonha. Eu olhava para cada momento, cada experiência, pelo que era — uma lição valiosa, nem mais nem menos — por isso não tinha necessidade nem vontade de corrigir ou desfazer nada do que tinha feito.

Quando estás vivo, normalmente vives segundo um conjunto de morais e valores e parâmetros que ou defines para ti próprio ou que a sociedade ou a

religião definem por ti, e isso, na maior parte das vezes, é uma coisa boa. Em geral, as pessoas precisam de códigos de ética para viverem e funcionarem em sociedade, e esses códigos muitas vezes ditam como reagimos às situações — com alegria, com medo, com vergonha, com raiva, e essas coisas todas. Aqui não é como se fôssemos seres sem lei a correr à solta, a mexer em merdas só porque nos apetece. Não. É mais como se tivéssemos transcendido conceitos como certo e errado, bom e mau, e tudo isso, e entrado num plano de existência fora da definição (e da necessidade da definição) de conceitos desses.

Enfim, mesmo no fim da minha revisão de vida, eu cheguei ao momento em que morri. Embora eu soubesse que ninguém me estava a julgar por eu ter tirado a minha própria vida, eu encolhi-me por dentro porque eu sabia quanta dor aquilo estava a causar às pessoas que eu amo, mas essa sensação de não haver julgamento confortou-me. Foi aí que eu comecei a perdoar-me. Esse perdão iria tornar-se uma das partes maiores da minha cura.

Quanto tempo é que durou a revisão da minha vida? Dois segundos? Vinte e quatro horas? Eu não sei mesmo, porque aqui não há tempo linear, mas tudo parecia acontecer num instante. Pensa naqueles filmes em que as imagens passam muito depressa. (Como é que isso se chama? Uma montagem?) Foi um bocado assim, mas mesmo isso ainda é linear, só que com uma cadência de fotogramas rápida. Eu tive uma noção de tudo num flash rápido — um “download” instantâneo do início ao fim.

Depois de a minha revisão ter terminado, lá estava eu, ainda naquela sala branca. Foi aí que os seis espíritos me explicaram que o objetivo de me exporem ao que eu acabara de ver era eu ganhar algo com as minhas experiências enquanto humano. Também me disseram que, quer eu soubesse disso na altura quer não, eu, juntamente com os outros espíritos que se cruzaram no meu caminho, tínhamos desenhado tudo na minha vida. A minha vida tinha sido sobre criar contraste. Por exemplo, disseram-me que, para eu aprender completamente sobre perdão, eu teria de me trair a mim mesmo ou a outra pessoa. Para eu aprender o valor das relações, eu teria de passar por algumas de merda ou não ter muitas de todo. Foi uma forma dura de aprender lições importantes, mas era assim que estava destinado a ser para mim, e eu agora vejo isso.

Meu, há tanta coisa que acontece numa revisão de vida. A principal coisa que eu tirei disso foi aquela compreensão profunda sobre certo e errado.

Como eu disse, já não és governado por diretrizes de “certo versus errado”, e não há autojulgamento como há na vida humana. Sem esse julgamento, eu consegui perdoar-me. Como eu disse, isso foi definitivamente a parte mais poderosa da minha experiência de revisão de vida.

Depois de ter acabado, ninguém me pegou na mão e me mostrou a saída. Não foi como se tivesse acabado um filme. Não caiu nenhum pano, eu não desci pelo corredor com pipocas agarradas aos pés, e eu não tive de ficar numa fila enorme para a casa de banho. Em vez disso — puff! — o espaço começou a desaparecer, ponto a ponto, como se fosse por alfinetes, mil vezes — um milhão de vezes — até simplesmente evaporar por completo. Se eu ainda conseguisse sustentar a respiração, teria sustido.

Eu perguntei-me o que ia acontecer a seguir.

6

A Escuridão

Pensa na cor preta. Preta como o céu noturno quando não há lua. Preta como um gato preto no Halloween. Estás a pensar nisso? Boa. Agora pára, porque isso não chega nem perto da escuridão total e consumidora que me rodeou quando eu saí da minha revisão de vida.

Eu devia ter ficado aterrorizado, mas não fiquei.

Acredita ou não, aquilo tinha um cheiro. Se eu tivesse de descrever esse cheiro, diria que era como a fragrância do ar fresco de manhã cedo. Depois, lentamente, começaram a surgir cores a partir da escuridão que me rodeava e me permeava. Eu nunca fiz mergulho em alto-mar, onde está tudo negro como breu exceto aquelas criaturas que conseguem criar a própria luz por bioluminescência, mas era assim que aquelas cores eram. Eram a própria fonte de luz, contida. Era lindo.

A escuridão era como estar num útero antes de nasceres. Suponho que também seja um bocado como uma lavagem espiritual automática. Cura-te, nutre-te e prepara-te para avançares para o passo seguinte na tua existência espiritual, todo novo e a brilhar. Esta parte da minha cura não demorou muito para mim porque o meu campo energético não estava assim tão danificado, apesar do facto de eu me ter suicidado.

Eu sinto que isto vai ser difícil de compreender para muita gente, e acredita, eu percebo. Ninguém devia ter de se sentir tão mal a viver que queira fugir disso a qualquer custo, mas às vezes é assim que as coisas se desenrolam. A única forma que tenho de o pôr, e o mais simples possível, é esta: sem julgamento e com perdão infinito. Eu sei que já disse isto antes, mas quero ser mesmo claro: esse foi o maior momento “aha” da minha revisão de vida, que certo e errado são construções humanas, e o que realmente importa é perdoares-te a ti próprio e aos outros. No fim, resume-se a compaixão e amor.

Por isso, sim, para mim, a minha cura pareceu mais uma lavagem automática: meti a moeda no início; tive a lavagem, que foi a minha revisão de vida; levei com ar para me secar; e fui para aquela escuridão, onde a minha energia foi polida e remendada.

Podes perguntar-te porque é que estava tudo preto. Eu também me perguntei. Bem, a questão é que eu tive de passar pela escuridão porque, até aí, depois da revisão e de tudo isso, eu tinha focado toda a minha atenção em mim e no que tinha criado a vida escura e infeliz que eu tinha vivido. Eu tinha de experienciar aquela escuridão pelo que ela realmente era antes de a poder libertar e ser curado — apenas energia, nem boa nem má, mas ainda assim à minha volta e dentro de mim.

Antes de continuar, eu quero mesmo dizer um pouco mais sobre viver com uma doença mental, porque foi algo que influenciou muito a forma como eu pensava e agia quando estava vivo e, de muitas maneiras, continua a influenciar-me como espírito. Viver com uma doença mental foi uma merda para mim porque eu estava sempre a duvidar de mim. E por melhor que eu me sentisse num dia, ou numa semana, ou num mês, eu acabava sempre por mergulhar de volta numa depressão severa e numa falta de esperança.

A minha doença mental fazia-me sentir que eu estava errado e que toda a gente estava certa. Fazia-me sentir que os outros tinham algo que eu não tinha e que estavam a viver a vida deles de uma certa forma que eu não estava — ou não conseguia. É como se toda a gente, menos eu, entrasse na vida a usar o mesmo tamanho de sapatos, mas os meus sapatos eram dois tamanhos mais pequenos, por isso eu tinha de caminhar pela vida com dor.

Enfim, o que esta conversa toda sobre doença mental tem a ver com a escuridão é isto: à medida que eu passava tempo ali, a sentir-me a ser “lavado”, todo o estigma e a dor e a confusão da minha doença foram

caindo, juntamente com tudo o resto, e, pela primeira vez praticamente de sempre, eu senti como era estar livre daquilo.

Durante o tempo na escuridão, o meu “corpo” começou a sentir-se diferente também. Ao início, eu tinha medo (estava apavorado! Haha. Desculpa.) de olhar para ele, por isso não olhei. Nessa altura, eu só senti que já não tinha um sentido de anatomia ou forma humana. Não era tipo: “Estes são os meus dedos; este é o meu nariz”, e eu não tinha aquela sensação de que a pele era a fronteira entre o meu ambiente e eu. Eu só tive a noção de que era uma espécie de luz com uma forma, talvez como os seres que eu tinha visto antes. Depois aquele espaço escuro de cura voltou a desfazer-se, ponto a ponto, e eu decidi arriscar e olhar para aquilo de que eu era feito agora que tinha atravessado.

7

O Meu Novo Corpo

Eventualmente, encontrei coragem para ver o meu novo corpo. Quando o fiz, percebi que não conseguia encontrar a minha pila. Meninas, desculpem se isto não vos diz nada, mas tenho de o dizer. Se fores um gajo, percebes. É a primeira coisa em que um homem pensa. É assim que estamos “programados”, e parte dessa programação fisiológica, suponho, passou para a vida depois da morte — pelo menos ao início. Também reparei que não tinha membros. Foi aí que percebi que o meu corpo era diferente.

Mesmo diferente.

Imagina baixares o queixo até ao peito e olhares para baixo, para o teu abdómen, as pernas e os pés. Quando eu fiz isso, vi uma coleção enorme de energia a rodopiar à volta de um núcleo, quase como um pequeno universo. Havia uma espécie de atração gravitacional que mantinha essa energia toda reunida em si e à volta de si para criar a forma que eu quisesse naquele momento, e por alguma razão eu devia querer parecer um pau. Sem braços, sem pernas e, como eu disse, sem pila. De alguma forma eu sabia que este novo corpo era o meu eu verdadeiro, autêntico. Podes chamar-lhe a minha verdadeira essência.

O meu corpo energético parecia entorpecido, mas não era o mesmo entorpecimento que tens num corpo humano. Não é como quando te sentas

em cima da perna ou adormeces em cima do braço e ficas com formigueiro. Era mais como a forma como eu me sentiria num sonho, em que esse “eu do sonho” não sente. Agora percebo que este entorpecimento era porque eu ainda não tinha aceitado 100% que a minha nova forma era real. Era só mais uma coisa a que eu tinha de me adaptar, como tudo o resto.

Eventualmente, eu tentei mexer o meu corpo energético, tipo pau. Quando me movi através daquele espaço em que me encontrei, não foi como eu esticar a energia e fazer aparecer uma perna para a pôr no chão e avançar. Sentia-se mais como surfar uma onda. Era uma espécie de deslizar, como um hovercraft.

Também reparei que todas aquelas pequenas coisas que fazemos inconscientemente quando estamos vivos, e que eu fazia como humano, como respirar, mexer os dedos dos pés e pestanejar, deixaram de parecer necessárias. Também não sentia qualquer ânsia, necessidades ou desejos. Eu simplesmente existia, puro e simples. Foi aí que a minha “humanidade” começou mesmo a cair de mim, como cinza a desfazer-se agarrada à minha energia. Não totalmente, mas quase.

8

Os Meus Sentidos e Emoções

Ao início, nem me ocorreu que os meus sentidos também fossem diferentes. Eu não os experiencio da mesma forma que experienciava quando era humano. Eu posso criar sentidos diferentes com base nas minhas memórias da vida humana, mas também posso experienciá-los separados dessas memórias.

O paladar foi a primeira coisa que eu percebi que tinha mudado. Eu tinha essa memória de ter uma boca — sabes, meter a pizza e sentir o sabor — mas agora é diferente. Eu reconheço que tenho paladar, mas não é como um sabor que fica preso na língua. Afinal, eu não tenho língua! O meu corpo energético pode fundir-se com o campo energético de alguém na Terra que esteja a comer uma pizza, e eu consigo provar o que essa pessoa prova, mas não é a sensação de “comida na língua”. Eu sinto o sabor por todo o lado e dentro do meu corpo espiritual. Eu também posso “provar” a pizza se eu fundir a minha energia com a energia dela. Deliciosa, deliciosa energia de pizza.

Quanto ao olfato, aqui tudo cheira a limpo e a fresco. É outra daquelas coisas difíceis de descrever. Sem querer menosprezar praticamente toda a gente na Terra, mas a linguagem é uma treta. Vocês precisam de mais palavras! Enfim, é igual ao paladar. Tudo o que eu tenho de fazer é fundir-me com um campo energético para cheirar alguma coisa — tipo, eu posso aproximar-me de uma flor e fundir-me com a energia dela, e eu experiencio o cheiro dela.

Quanto à visão, eu vejo a 360 graus, o que é fixe. Quando manifesto coisas com os meus pensamentos (já lá vamos mais daqui a bocado; é brutal), eu não só as consigo ver na “cabeça” como também as consigo visualizar de perspectivas diferentes. Eu consigo ver-me dentro disso, à volta disso, por cima, por baixo, ou o que for. Além disso, eu recebo toda a informação de tudo o que vejo, o que me dá um sentido de onisciência que é mesmo profundo dentro de mim. Ao início, eu fiquei um bocado esmagado porque conseguia ver tudo ao mesmo tempo — e quando digo tudo, é tudo mesmo — mas, eventualmente, aprendi a estreitar o foco para ver uma coisa de cada vez e pôr o resto na periferia.

O som é mais como uma vibração, e o meu corpo ressoa com a frequência a que o som vibra. Eu não ouço coisas como um humano ouviria porque não tenho ouvidos. Eu simplesmente absorvo a energia com o meu corpo inteiro, e isso pode mudar a forma como eu me sinto, física e emocionalmente. Quando eu digo “fisicamente”, quero dizer as sensações no meu corpo energético.

Sabias que a Terra faz o próprio som? Eu consigo ouvi-lo e, deixa-me dizer-te, é do carças.

O sentido do toque também é diferente aqui. Tu não esbarras em alguém na rua. Aqui não há esbarrões nem choques a bater nas coisas. Quando dois espíritos se tocam, as energias deles fundem-se para criar um campo energético único. Quando eu toco noutro espírito, não parece toque humano. Somos como duas peças de gelatina que meio que derretem e se esmagam uma na outra. Foi um bocado difícil habituar-me a isso também, mas agora é meio divertido.

Se eu criasse mãos e pernas e me sentasse a esfregar o joelho, a minha mão energética no meu joelho energético não sentiria como uma mão pesada em cima de um joelho volumoso. Só sentiria uma espécie de zumbido. Não é como enfiar o dedo numa tomada, no entanto; é mais como uma

vibração. Eu tenho a mesma sensação seja o que for que eu toque — um objeto, outro espírito, ou a mim próprio — mas vem com uma forma diferente de consciência. Ou seja, como com todos os meus sentidos aqui, eu ganho também toda a informação sobre o que quer que eu esteja a sentir. Quando toco noutros espíritos, eu recebo os pensamentos deles, as emoções deles, as intenções deles e todas as histórias deles — passado, presente e futuro — e, naquele momento, eu também estou a partilhar e a trocar níveis mais profundos de mim. Aqui não há segredos — não há privacidade — mas isso não é um problema aqui.

Quando eu toco num objeto na Terra, eu sei tudo sobre ele, como por onde andou e como foi feito. Acontece o mesmo quando eu toco em humanos. Isso não acontece quando os humanos tocam em alguma coisa. Eles só se focam no toque em si. Não chegam a saber mais nada sobre aquilo em que tocam. Por outro lado, eu não tenho aquela sensação sólida que os humanos têm quando tocam em algo. É por isso que ser humano é tão divertido. A sensação sólida do toque é uma das coisas de que tenho mais saudades de ser humano na Terra.

Também tenho saudades do tipo de relação que eu tinha com a minha família enquanto estava na Terra. Quando passas a vida toda com um grupo de pessoas, é difícil adaptares-te emocionalmente a elas não estarem lá da mesma maneira, física e emocionalmente. Sim, eu tenho ligações no Céu, e sim, eu consigo ligar-me aos humanos na Terra de muitas maneiras, mas tenho saudades das interações físicas terrenas, das conversas e dessas coisas. Posso dar-vos um conselho rápido? Deem as mãos, pá. Abracem toda a gente. Façam uma festa de abraços.

A melhor forma que eu tenho de explicar como é que todos os sentidos funcionam aqui é esta: imagina que estás deitado, de olhos vendados, e alguém esfrega alguma coisa para cima e para baixo na tua pele para tu identificares. Lembras-te de fazer coisas dessas na escola? Eu lembro-me. Enfim, imagina que te esfregam uma pena, a borracha na ponta de um lápis, uma pedra ou um pedaço de alcatifa no antebraço, ou talvez nas pontas dos dedos.

O teu cérebro regista que aquilo é duro, macio, áspero, ou o que for. Os humanos têm descrições como estas para todos os sentidos, não apenas para o toque. Doce. Salgado. Alto. Suave. Fedorento. Aromático. Como espírito, esses sentidos não “registam” assim. Eu não recebo apenas uma sensação

nas pontas dos dedos, na pele, pelos olhos, ouvidos ou nariz, se eu os tivesse. Cada sensação está por todo o lado e dentro de mim. O que também é mesmo fixe é que todos estes sentidos se sobrepõem e se baralham uns com os outros. Quando eu vejo alguma coisa, isso vem com um sabor, um cheiro e um som. Um bocado como funciona a sinestesia em pessoas que a têm. Quando eu ouço, provo, sinto, vejo ou cheiro alguma coisa, eu recebo também uma sinfonia de outros estímulos sensoriais e, quando eu bato as mãos uma na outra, eu consigo mesmo ver as ondas sonoras a sair.

Tal como os sentidos, as emoções são diferentes aqui. Eu não consigo agarrar-me a emoções negativas. Já tentei (talvez só porque eu estava tão habituado a isso), mas dá demasiado trabalho. É como tentar agarrar pratos escorregadios no lava-loiça com umas luvas de lavar loiça enormes e desajeitadas. Não dá para muito tempo. As emoções não são um mistério aqui como são na Terra. O Céu é como uma praia nudista, sem fato de banho — sem esconder emoções, sem mentir sobre o que sentes. Estás nu, e adoras.

Quando eu era humano, eu ficava triste, mas nem sempre sabia porquê. Era um mistério. E se alguém me perguntasse se podia tocar na minha mota, eu podia dizer: “Sim, claro, toca. Vai dar uma volta”, mas por dentro eu estaria a sentir: “Nem pensar! Não toques nessa merda!” A outra pessoa não tinha como saber isso, mas aqui eu sei exatamente de onde as minhas emoções vêm e porque é que estão lá.

Mais uma coisa: aqui, as minhas emoções não são só minhas. Pertencem a toda a gente. As minhas reações emocionais pertencem a cada espírito, e as deles pertencem a mim. Isso foi um bocado assustador ao início, porque era muito para gerir depois de eu ter passado tanto tempo, quando estava vivo, a engarrafar um monte de emoções, mas agora só parece confiança e amor incondicionais. É incrível.

A Minha Terapia

Recuemos um bocado, para a minha Lavagem Automática Infinita de Sabão-e-Brilho na Escuridão da Alma. Depois de eu ter acabado e estar só meio a flutuar por ali, a começar a perceber o meu novo corpo espiritual e os meus sentidos, apareceram mais espíritos. Não eram os mesmos que me tinham guiado pela revisão da minha vida; eu sentia que eram diferentes e que estavam ali para um propósito diferente. Eles levaram-me até uma mesa no meio de outra sala branca. A mesa era muito lisa e feita de um material que eu não acho que exista na Terra. Havia três espíritos à minha esquerda, quatro à minha direita e um à minha frente, que fazia a maior parte da “conversa” ao transmitir pensamentos diretamente para a minha cabeça, que é como a maioria dos espíritos comunica. Mesmo que a aparência física das coisas seja muito fluida aqui, era como se o meu coração soubesse quem eles eram e que eles estavam ok. Eu senti-me seguro.

Estes espíritos disseram que me iam ajudar a expurgar algumas coisas da vida que eu tinha acabado de deixar. Eu pensei que já tínhamos tratado disso tudo com a lavagem espiritual automática, mas estava errado. Há muita coisa que tens de resolver quando atravessas, e não há como apressar as coisas.

O espírito à mesa que fazia a maior parte da “conversa” chamava-se Cawli. É um bocado parvo eu tentar descrevê-la, porque é só a minha percepção dela. Até chamá-la “feminina” não é totalmente exato, porque não é bem assim que o género funciona aqui, mas ela parecia-me feminina, por isso eu referia-me a ela assim. Eu sabia que ela não era humana, mas eu sentia-me mais confortável a vê-la como se fosse. Ela é, na verdade, só esta energia luminosa, mas, na minha percepção, eu via que ela tinha cabelo comprido, loiro e brilhante, puxado para trás do rosto, e olhos azuis.

Não tinha maquilhagem e, embora parecesse ter mais ou menos a minha idade, falava com a sabedoria de alguém com cem anos. A Cawli tinha uma doçura calma, e os movimentos dela eram lentos, descontraídos e confiantes. Era como um rio manso que está sempre a correr, e eu senti-me confortável com ela. Ela olhou para mim e perguntou-me como eu me sentia, mas eu de alguma forma percebia que ela já sabia a resposta. Eu disse-lhe que estava bem, mas que estava um bocado confuso e nervoso. Ela garantiu-me que ia ficar tudo bem.

Primeiro, a Cawli explicou-me o que acontece no momento da morte. Disse-me para imaginar uma mão cheia de grânulos de sal brilhantes, e esses grânulos são polvilhados dentro do corpo físico quando nasces. Isso é a força vital, a alma. Enquanto os grânulos estão no corpo, conseguem fazê-lo mexer-se e reagir como um fantoche. Depois, quando morres, é como sacudir todos esses grânulos para fora. Ela disse que o meu “sal do Erik” tinha sido sacudido de mim, e eu lembro-me de achar essa metáfora muito engraçada.

A Cawli ajudou-me a adaptar-me à minha morte porque sabia que eu tinha dificuldade em perceber tudo o que me tinha estado a acontecer desde que parti. Ela começou por me atirar umas perguntas.

“Qual é a definição de ‘real’, Erik?”, perguntou ela.

Eu não tinha resposta, por isso ela continuou.

“Enquanto estiveres a observar alguma coisa e a participar nela, é real, quer haja um corpo físico associado a essa observação ou ação, quer não.” Ela sabia que eu achava que ela era super atraente, por isso acrescentou: “Tu olhas para mim, e eu sou agradável para ti de veres. Definirias a forma como me olhas como real?”

“Pá, claro que sim!”, disse eu, porque achei que mais valia ser honesto.

“Então pronto”, respondeu ela, “é tão simples quanto isso. Vês uma coisa; tens uma reação a isso. Então é real.”

Ela continuou, dizendo-me que só porque um corpo morre, isso não significa que deixes de existir. Isso ajudou-me a aceitar que eu ainda era, de facto, “real”, mesmo tendo largado o meu corpo físico. Ou seja, ela ajudou-me a perceber qual é a definição de real, quer sejas um ser humano a andar pela Terra quer sejas um espírito como eu. A Cawli confirmou então uma coisa que eu me perguntava desde o momento em que transitei — que eu agora era feito de uma espécie de energia luminosa e que o corpo que eu tinha deixado era só uma carcaça, um carro que eu tinha conduzido para navegar por todas as minhas experiências como humano. Ela também explicou que, pouco depois de eu morrer, eu viajei através de diferentes dimensões: primeiro depois de eu sair do meu corpo, depois quando achesse, e depois quando fui para a revisão da minha vida.

Como eu tinha tirado a minha própria vida e, na Terra, isso era considerado uma coisa má de se fazer, eu perguntei-me se a Cawli me ia dar

na cabeça por causa disso, por isso eu estava ansioso pelo que ela ia dizer a seguir. Ela deve ter sentido as minhas preocupações porque me disse que aqui não há um termo para suicídio. Isso porque a forma como chegas à vida depois da morte não é importante. É só uma morte como qualquer outra. Na verdade, é mais como um nascimento. Quer venhas de cabeça, por cesariana, ou de pés, continua a ser um nascimento.

O que mais importa é como carregaste o teu coração emocional enquanto estavas vivo. Ela explicou que isso quer dizer o quão emocionalmente honesto foste contigo e com os outros na tua vida. Uma das coisas que ela me elogiou foi que, quando estava vivo, eu era honesto sobre quem eu era e sobre como precisava de ser, mesmo que isso afastasse outras pessoas e mesmo que me causasse dor. Por causa dessa honestidade aberta, eu trazia o coração “à vista”, mesmo quando essas emoções eram difíceis de carregar.

A Cawli falou comigo sem julgamento — só amor. Ela nem uma vez usou palavras como “bom” ou “mau” comigo, e não me pareceu que ela me estivesse a prender num jogo de palavras como eu sentia que alguns dos meus terapeutas humanos faziam às vezes. Acho que a principal coisa que me fez sentir que eu não estava a ser julgado foi ela não tratar o meu suicídio como um tabu, como muitas religiões fazem na Terra. Ela não tratou isso como se fosse mau; tratou só como um facto, e isso foi muito libertador para mim.

A seguir, a Cawli ajudou-me a responder a alguns dos “porquês” do meu tempo na Terra e do que eles significavam. Falámos sobre porque é que eu tinha escolhido vir para a vida que tive.

“‘Escolha’ é uma palavra complicada”, disse a Cawli. Lembro-me de ela sorrir meio como a Mona Lisa — como se soubesse um segredo que eu não sabia e quisesse partilhá-lo, e eu ainda bem que ela o fez.

Eu aprendi com a Cawli que as escolhas aqui são, em muitos aspetos, as mesmas que os humanos fazem, mas noutros aspetos são mesmo diferentes. Todos fazemos escolhas. Podemos escolher uma maçã em vez de uma laranja, um sim em vez de um não, uma carreira em vez de outra. Estás a perceber. Mas há também uma forma de escolha que as almas fazem que está, de certa forma, acima do conceito que entendemos na Terra como “escolha” — a escolha de nascer numa família amorosa ou numa abusiva, por exemplo. Esta não é uma “escolha” que qualquer criança humana poderia

alguma vez fazer por si própria, obviamente. Tu não escolhes nascer com uma determinada cor de cabelo ou de olhos; não escolhes nascer com predisposição genética para hipertensão ou para dependência — mas a tua alma escolhe certos caminhos de que podes ou não ter consciência quando estás vivo como humano.

Imagina que uma criança nasce numa família amorosa mas cresce a lutar com perturbação bipolar, como eu. Isso é porque o meu espírito escolheu caminhar por esse caminho específico e, depois, à medida que eu vivi a minha vida, fui confrontado com várias escolhas que eu controlava e que eram influenciadas, mas não pré-determinadas, pelo caminho da minha alma. Isso pode parecer ausência de livre-arbítrio, mas não é. Eu tinha liberdade para viver a minha vida e também tinha liberdade para a terminar, mas tudo me levou ao lugar onde estou agora porque era isso que a minha alma precisava.

Podes aprender com alegria ou com dor — muitas vezes com as duas. Alguns aprendem compaixão sendo expostos a dificuldades terríveis, e outros aprendem-na sendo expostos a nada além de alegria e facilidade. Alguns nunca aprendem com as experiências da vida até acabarem de viver. Suponho que eu fosse um bocado assim. Ainda bem que agora tenho esta oportunidade de devolver parte do que aprendi.

Depois de a Cawli me explicar como a escolha funciona, ela passou a dizer-me o que a minha alma andara a procurar durante o meu tempo na Terra e por que razão isso importava.

“Erik, a tua alma queria aprender sobre relações”, disse ela.

“As relações são as coisas mais ricas e mais importantes que as almas podem experienciar na Terra, e passar por tudo o que tu passaste com as pessoas com quem passaste ajudou-te a compreender melhor a vida humana, o que vai ser inestimável para ti aqui.”

Meu, ela tinha toda a razão nisso.

Também falámos sobre porque é que eu tinha escolhido certas pessoas para fazerem parte dessa lição. Eu escolhi os pais que tive porque me ajudariam a compreender melhor as minhas lições e me dariam um ambiente seguro e amoroso para o fazer. Eu podia ter escolhido pais que fossem uns idiotas, mas isso não me teria ajudado a compreender relações humanas tão bem. Ter-me-ia desmotivado a criar ligações, não só com outras pessoas, mas também comigo mesmo. Isso não me teria ajudado a compreender o amor.

Eu também escolhi vir para uma família grande porque isso me deu relações mais variadas de que aprender.

Nessa mesma conversa, eu também comecei a perceber os papéis separados que desempenhei com o meu pai, a minha mãe e os meus irmãos quando estava vivo — as lições que eles aprenderam através de mim, suponho. Por exemplo, com a minha mãe, a minha morte era suposto ajudá-la a aceitar o facto de que ela não me podia curar. A vida comigo como filho foi difícil para ela porque todos os meus problemas lhe caíam no colo. O que piorava as coisas era que, apesar de ela ser médica, ela não conseguia curar o paciente mais importante: eu. A minha morte foi uma lição dura de luto e separação, mas também a pôs no próprio caminho espiritual de cura e aceitação.

A Cawli falou de como a cura e o crescimento espiritual da minha mãe me ajudariam a encontrar o meu próprio equilíbrio na vida depois da morte. Eu não sabia do que é que a Cawli estava a falar na altura, mas ela disse que, juntos, eu e a minha mãe nos tornaríamos as melhores versões de nós próprios. Era isso a que nos tínhamos proposto.

Claro que o que a Cawli queria dizer era o facto de eu e a minha mãe começarmos a comunicar um com o outro através de tradutores espirituais e avançarmos para fazer merdas incríveis, como ajudar a curar o resto da nossa família, ajudar um monte de outras pessoas nas viagens delas do ceticismo para a crença e do luto para a alegria, e até escrever este livro.

A Cawli também me mostrou como a minha perturbação bipolar me ajudou a aprender sobre relações. O estigma de ter uma doença mental tornava difícil eu ter relações com outras pessoas. Assustava-as. Elas não me compreendiam. Não queriam compreender, e isso afastava-as, por isso era difícil para mim fazer amigos. Isso ajudou-me a perceber porque é que as pessoas reagem da forma que reagem. Durante a terapia com a Cawli, eu senti o medo delas, e, através disso, eu desenvolvi compaixão por elas.

A Cawli mostrou-me como ser doente mental também criou um muro entre mim e os outros, porque eu estava enfiado na minha pequena jaula, a tentar lidar com os meus sentimentos. Estar sozinho nessa jaula fez a minha família tentar encontrar a chave que me libertaria, mesmo sabendo que, no fim, isso não estava nas mãos deles, e isso era ok. Os esforços deles mostraram-me como algumas relações podem ser importantes e curativas e que tu não consegues atravessar a vida carregando os teus fardos sozinho.

Outra coisa que eu aprendi com a Cawli foi que eu não era suposto ligar-me fortemente a nada na Terra. Essa é outra razão por que a minha alma escolheu que o meu corpo tivesse perturbação bipolar. Ajudou-me a manter a distância de que eu precisava para me desligar. Um pé num mundo, um pé no outro. Ela disse-me que eu tinha escolhido esse tipo de existência para ter coragem e força para sair mais cedo.

Falámos muito sobre por que razão eu tinha morrido tão novo. Quando tiras a tua própria vida, isso costuma ser visto como uma de duas coisas: cobardia ou negligência. Ou és um cobarde por não “tentares mais” ou o que for, ou as pessoas à tua volta não estiveram suficientemente atentas para ver os sinais e impedir-te de o fazer. Suponho que ambas as coisas possam ser verdade em certas circunstâncias — sem julgamento; não é para isso que eu aqui estou — mas, para mim, não foi sobre isso. Não é como se fosse o meu destino tirar a minha própria vida ou algo do género, mas a forma como eu saí teve muito impacto em muitos níveis para muita gente — e nem tudo mau — por isso, de certa forma, foi a escolha certa para mim.

Quando alguém jovem se suicida, isso é visto como particularmente triste, e isso atrai muita atenção e faz com que as pessoas façam muitas perguntas. A minha morte fez com que as pessoas — incluindo a minha família — perguntassem coisas como: “Porque é que ele não pôde ser curado?” “Porque é que ele não pôde ficar mais velho e mais sábio?” A resposta a isso é simples: eu não precisava de ser mais sábio. Eu precisava de sair. O meu cérebro não estava a funcionar da forma de que eu precisava para participar plenamente numa vida terrena. Agora estou a viver uma vida muito mais plena do que alguma vez poderia ter vivido quando estava no meu corpo. Mais uma vez, isto não quer dizer que as pessoas não devam lutar para viver com tudo o que têm. Devem mesmo, e, meu, eu lutei. Só estou a dizer que, pessoalmente, eu estou bem com a forma como as coisas acabaram para mim.

A Cawli também me disse que a minha morte precoce era suposta ter um grande impacto na minha família ao mostrar-lhes o verdadeiro valor das relações e do amor. Ensinou-lhes que não podem assumir que, por as pessoas que amam serem jovens, vão ter uma vida inteira juntas. Agora eles sabem que toda a gente precisa de cuidar das relações com aqueles que ama, porque nunca sabes quanto tempo é que eles vão estar por cá.

A minha morte foi barulhenta. Foi como um grito, e isso tornou-a ainda mais dolorosa para a minha família do que teria sido de outra forma. Fez-me perceber o quanto eu podia magoar outras pessoas, e fez-me querer fazer o oposto disso, que é o que eu espero estar a fazer agora.

Uma das respostas mais interessantes ao “porquê” de toda a dor e sofrimento que eu vivi na minha vida como o Erik eu só não a percebi muito mais tarde, mas a Cawli plantou a semente disso durante a nossa primeira sessão de terapia. Eventualmente, eu percebi que era suposto eu ser um guia e ajudar humanos, e que a compaixão, a empatia e as capacidades de escuta que eu ganhei durante a vida eram importantes para eu me tornar num melhor.

Quando eu atravessassei, eu não descobri logo que isso ia ser o meu “trabalho” aqui. Ninguém te diz, quando atravessas, qual vai ser o teu trabalho. A Cawli não me disse, preto no branco, que eu ia ser um guia, mas, como eu disse, deu-me pistas. A certa altura, ela disse: “Tu és uma bênção, porque as experiências que tiveste podem ser uma luz guia para os outros.” Essa foi a maior semente que me ajudaria, mais à frente, a juntar dois mais dois.

Todas as respostas aos meus muitos “porquês” acabavam por se resumir ao contrato espiritual que a minha alma tinha escolhido para si, que era aprender com as minhas próprias relações e experiências e depois usar essas experiências para vir para aqui e tornar-me num espírito melhor na vida depois da morte.

A certa altura da minha terapia, a Cawli disse: “Erik, agora vamos olhar para as tuas outras vidas.”

Hã... que raio? A minha vida já foi mais do que eu conseguia lidar. Há outras?

Acontece que eu tinha outras vidas e, não só falámos dessas outras vidas em detalhe, como ela também explicou as ligações delas à vida que eu conhecia como minha. A que mais influenciou a minha última vida foi quando eu fui uma borboleta-monarca, porque eu tinha estas fases para atravessar: larva, lagarta, casulo, e depois borboleta em voo. Houve transformações nessa vida, tanto físicas como emocionais, que ensinaram muito à minha alma sobre crescimento e mudança.

Foi uma viagem inacreditável explorar a minha vida como borboleta, a voar de um país para outro — a luta, a excitação e a comunidade. Na minha vida como o Erik, eu queria ter isso mas não conseguia. Eu estava preso. O meu corpo e a minha mente estavam partidos. Acho que, quando eu fui humano na minha última vida, a minha alma queria aquela mesma energia da minha vida de borboleta, mas as coisas não se desenrolaram assim. Voltar a essa vida ajudou-me a compreender muitas das emoções que eu senti durante a minha vida como o Erik.

Numa outra vida, eu era uma mulher em França, no século XV. Nessa vida, eu não tinha muito dinheiro nem nada disso, mas eu era mesmo muito inteligente, sobretudo no que tocava a cultivar plantas para comida. Eu percebi que a melhor forma que eu tinha de ajudar as pessoas era ensiná-las a guardar sementes e a trocá-las por colheitas. Eu trabalhei com os monges locais, nos arredores de Paris, que sabiam que o solo tinha certas propriedades e que algumas plantas crescem melhor quando são plantadas depois de outras culturas.

Por causa desta minha coisa de partilhar sementes, eu consegui ajudar muita gente que não conseguia cultivar comida para si própria. Essa vida foi tão incrível de explorar. Nela, eu sentia-me bem no meu corpo e ajudava os outros de uma forma que eu queria ter ajudado na minha vida como o Erik, especialmente pessoas que estavam mesmo a passar um mau bocado. Quando olho para trás, vejo como essa vida era suposta influenciar a minha existência como guia espiritual, cujo trabalho seria plantar as sementes de que os humanos precisam. Mas eu não quero antecipar-me; já vos vou falar sobre ser um guia.

Revisitar estas duas vidas e tantas outras e ver a ligação delas à minha “vida do Erik” deu-me uma sensação de completude que eu nunca tinha conhecido antes. Ajudou-me a ver o fio condutor entre todas as minhas vidas — e esse fio era a minha dor emocional. Na maioria das minhas vidas, eu desenvolvi compaixão pelos outros através dessa dor. Eu sabia que, se eles sentiam a dor que eu sentia, então precisavam de tanta compaixão quanto fosse possível.

Em algumas das minhas vidas, a dor era produto de me terem dado mais responsabilidade do que eu conseguia aguentar, e isso quase sempre acabava em desastre. Noutras, era por causa da morte de alguém importante na minha vida, como um dos meus filhos. Essas fizeram-me simpatizar muito

com os meus pais e deram-me uma compreensão melhor do processo de luto deles e das emoções e pensamentos deles, em geral.

Acho que a maior fonte de dor emocional vinha daquelas vidas em que eu estava desiludido comigo mesmo e com as minhas relações. Isso muitas vezes tornava difícil eu deixar as pessoas entrarem ou fazia-me afastá-las. De uma forma ou de outra, aprender o que uma relação não devia ser ajudou-me a aprender o que devia ser e, como cada relação é um espelho da que tens contigo próprio, cada uma delas ajudou-me a perceber porque é que eu era como era enquanto Erik. Saber que as pessoas e as minhas relações com elas me fizeram “eu” dissolveu muito do mistério que me fazia sentir incompleto. No fim da minha primeira conversa com a Cawli, fiquei com uma sensação de alívio porque eu sabia que toda aquela dor serviu um bom propósito.

A minha terapia com a Cawli fez-me ter um monte de epifanias. Uma das maiores foi que eu sou uma pessoa incrível e tenho um coração mesmo grande. Acho que, quando estás na Terra a viver a tua vida humana, revelações dessas às vezes são vistas como egocêntricas ou arrogantes. Não, pá, ama-te! Eu gostava de ter conseguido dizer a mim próprio, mais vezes, quando estava vivo: “Meu, tu és do caraças!”

Outro grande momento “aha”: a Cawli disse-me que eu tinha mais controlo sobre mim do que alguma vez imaginei quando era humano. A minha perturbação bipolar fazia-me sentir que eu não tinha controlo quando, na verdade, tinha, mas agora eu sei que até isso foi a minha escolha. Eu não era um peão num tabuleiro de xadrez. Eu estive no controlo o tempo todo. Gostava de ter sabido isso antes de morrer. Ainda assim, pôr as coisas em perspetiva curou uma parte de mim, mesmo que tenha acontecido depois da minha morte. Eu descobri que eu não era impotente. Eu sempre tive poder dentro de mim; só precisava de o encontrar.

Em todas as nossas conversas, a Cawli nunca usou palavras como “adversidade” ou “luta”. Ao mostrar que a minha alma tinha escolhido viver a vida que eu vivi como o Erik por uma razão, ela lembrou-me que não há certo nem errado. Tudo é apenas uma lição — uma que, mesmo depois da morte, eu continuo a aprender.

Houve uma coisa que a Cawli disse que eu tive de perceber sozinho, no entanto. Parecia que eu só conseguia ficar a ver, impotente, enquanto a minha família na Terra chorava e fazia luto, e eu não sabia como os confortar, curar e dizer-lhes que ia ficar tudo bem. Eu acabaria por encontrar maneiras

de ajudar, mas, entretanto, a Cawli deu-me o apoio emocional de que eu precisava para atravessar aqueles sentimentos de frustração e confusão.

No fim da minha sessão com ela, a Cawli disse-me que a maior parte da minha terapia estava terminada, mas que ela não me ia deixar abandonado. Disse que eu podia chamá-la sempre que precisasse, e isso foi um alívio. Eu encontrei-me com a Cawli de vez em quando depois dessa primeira sessão de terapia, sobretudo para revermos coisas de que falámos da primeira vez com mais detalhe, ou sempre que eu sentia que precisava de clarificação ou de um lembrete. Eu sei que eu e a Cawli vamos ser sempre amigos. Aqui, cada vez que te ligas a alguém em espírito, tu fundes-te mais e mais com essa pessoa. As relações ficam um bocadinho mais profundas e mais amplas à medida que te tornas mais íntimo da energia dela, por isso a minha ligação com ela fica cada vez mais forte. É bom saber que há alguém lá para ti quando precisas, e a Cawli é uma dessas pessoas para mim.

A Cawli ainda me ajuda quando eu tenho dificuldade em sentir alguma coisa com o meu coração. Às vezes preciso de um bocadinho de orientação. Ela mostra-me como aceder a uma riqueza de informação, usando o meu coração em vez da minha cabeça, e isso exige aprender a não pensar. Sempre que eu começo a pensar com a cabeça, ela diz: “Erik, foca-te no teu coração. Olha para o que estás a tentar processar como emoções, não como pensamentos. Toda a experiência vem de um lugar emocional. As emoções criam os pensamentos, e os pensamentos criam experiências.” Lembro-me de uma vez em que ela disse:

“A taça que guarda o conhecimento é o coração, e a mente é suposta beber uns goles dela. Tudo começa no coração. Tudo começa com um sentimento.” Acho que isso é uma das coisas mais importantes que aprendi com a Cawli. E também acho que isso é provavelmente uma das coisas mais importantes que as pessoas na Terra deviam saber e a que deviam prestar atenção. É definitivamente algo que eu gostava de ter feito mais quando estava vivo. Ouve o teu coração, porque ele sabe do que está a falar.

Mesmo não tendo um coração físico, eu continuo a ouvir o meu coração como espírito. Esse foi um grande “takeaway” da minha terapia com a Cawli. Com a informação que eu recebo através desse processo, eu posso continuar a crescer, mas o crescimento que acontece aqui não é sobre aprender algo novo. É sobre voltares a ligar-te à informação que esteve lá o tempo todo mas que talvez não conseguisses ver ou aceder quando estavas vivo. O meu

crecimento agora é mais sobre como é que eu vou absorver o conhecimento e as experiências que eu já tenho. É sobre se eu estou aberto a uma perspetiva nova e se as minhas mãos e o meu coração são grandes o suficiente para a aguentar.

10

A Minha Nova Perspetiva

Desde a minha revisão de vida e a minha terapia, a minha perspetiva mudou. Em vez de egocêntrica, em que toda a minha consciência está em mim, tudo parece geocêntrico porque todo o foco está em tudo à minha volta. Isto faz-me sentir uma ligação incrível a tudo.

Deixa-me explicar assim: quando eu era humano, a “curtir” num parque, eu pensaria: “Estou num parque ao lado deste carvalho.” Agora eu pensaria algo como: “Aquela árvore está perto do parque infantil, e o parque infantil está no parque, e o parque está na cidade, e a cidade está em...” Estás a perceber. Isso faria com que eu sentisse uma ligação à árvore, ao parque infantil, a todas as outras coisas e pessoas no parque e ao espaço entre elas, em vez de eu estar focado em como a textura da casca se sentia contra as pontas dos meus dedos, como a cintura das minhas calças me estava a irritar para caraças, ou que eu estava a baldar-me para poder fumar fora do recinto da escola.

Ser geocêntrico em vez de egocêntrico não quer dizer que entregues completamente a tua identidade só porque sentes que estás ligado a tudo. Podes reconhecer a tua identidade, mas também podes reconhecer que o espaço à tua volta tem valor igual ao teu. Imagina andar numa rua e há pessoas com guarda-chuvas, semáforos a mudar de verde para vermelho, carros a passar e edifícios por todo o lado. Agora imagina setas a apontar de ti para cada força vital — cada animal, árvore, o que quer que esteja vivo. Isso tem o mesmo valor que o “eu”. Em vez de “Eu estou a avançar”, é mais como “Eu estou a mover-me em uníssono com isto tudo”.

A maioria das pessoas consegue sentir isso por momentos fugazes, mas, se trabalhares nisso, sentes isso o tempo todo, quer sejas um espírito quer sejas um ser humano. Isso quer dizer que tens de mudar a tua linguagem e a forma como pensas. Os humanos costumam ter linguagem egocêntrica. Pensam: “Estou sentado atrás de uma secretária”, o que enfatiza que a coisa

mais importante és tu e a tua localização em relação à da secretária. Se alargasses essa visão, seria mais como a tua presença no ambiente como parte de um todo. Podias ver-te no lado sul da sala em vez da tua localização específica em associação com a secretária na sala. Ficas consciente do espaço da sala, em vez do objeto na sala. E depois a linguagem muda. Passas a dizer: “A secretária está na parte sul da sala”, em vez de: “Estou sentado na secretária.”

A mudança na minha consciência também passou da minha cabeça para o meu coração. A minha cabeça já não manda nisto. Já não há pensamentos a correrem pela minha cabeça do género: “Aquela merda aconteceu mesmo? Sim, aconteceu mesmo”, ou “Oh meu Deus, aquela rapariga está a olhar para mim como se gostasse de mim ou como se achasse que eu pareço um idiota?” É tão estranho eu já não depender só dos pensamentos no meu cérebro. Quer dizer, eu já não tenho um cérebro, mas estou a usar essa palavra para explicar aquilo a que eu chamaria, suponho, “consciência da cabeça”. Agora o meu corpo inteiro comunica de outra forma. É através do meu coração. É difícil de explicar, mas o meu coração consegue agora comunicar independentemente da voz na minha cabeça e ter uma conversa inteira por si só. Vou chamar-lhe “consciência do coração”.

A consciência do coração é difícil de definir porque é tão nebulosa. É fácil perceber a consciência da cabeça porque consegues ouvir aquela voz interior na tua cabeça, palavra por palavra. Como humano, era isso a que eu estava habituado, mas este novo tipo de consciência é mais emocional. Agora eu lidero com o coração. Eu lidero com as emoções. Eu sinto primeiro e penso depois. Eu sinto uma emoção, depois isso dispara um pensamento, e depois isso determina as escolhas que eu faço. Como humano, eu tinha tudo ao contrário. Eu tinha um pensamento que disparava uma emoção, e depois a emoção fazia-me agir ou reagir de uma certa forma.

Essa passagem para a consciência do coração ajudou-me a curar ao deixar o meu coração levar a dianteira em vez da minha cabeça, para que os meus pensamentos negativos já não se metam no caminho. Se eu tivesse de dar uma sensação a essa consciência centrada no coração, eu diria que é como aquele sono tão necessário depois de estares física, emocional e mentalmente esgotado. Um sono profundo, curativo e relaxante.

No fim de contas, acho que a maior mudança na minha perspetiva depois de eu me tornar um espírito foi perceber que muita da dor que eu

sofri quando estava vivo foi resultado de não ouvir o meu coração e as minhas emoções e de deixar o meu cérebro disparar por aí fora. Assim que eu consegui pensar com o coração em vez da cabeça, eu percebi. Eu até percebi a verdadeira natureza do sofrimento. Eu percebi que o sofrimento é causado por resistires àquilo com que estás a lutar, ou por o reprimires, ou por o ignorares. Pensar apenas com a cabeça faz-te resistir às coisas.

A resistência aparece de muitas formas. Pode ser desviares o olhar da dor ou negares que ela existe. Pode ser culpares outra pessoa por isso, ou tentares enterrá-la em drogas, sexo, ou seja lá o que for. Se eu tivesse ouvido mais o meu coração quando estava vivo, aposto que teria sido muito mais feliz, mesmo que continuasse doente e eu saiba que as coisas provavelmente teriam acabado na mesma como acabaram. Talvez eu tivesse procurado mais apoio, ou ouvido mais, ou simplesmente amado mais. Tudo o que eu sei agora é que, se usares o teu coração e o acolheres pelo que ele tem para te oferecer, em vez de usares só o teu cérebro para resistires àquilo com que lutas o tempo todo, vais ficar muito melhor — mente, corpo e alma.

III

O Além

11

A Minha Primeira Visão do Céu

Até depois da minha terapia, tirando a curta caminhada que fiz com a tia Denise e com a minha avó Bestemor, eu estava limitado a uma quantidade de espaço bastante restrita — não porque alguém me estivesse a manter lá contra a minha vontade, nem nada disso, mas porque eu ainda não me tinha aventurado pelos arredores do Céu. Depois de eu ter absorvido tudo daquela primeira sessão de terapia com a Cawli, eu apercebi-me mesmo de que agora era um espírito e que isto era algo permanente. Quando isso assentou e eu já tinha algum controlo sobre o meu novo corpo espiritual, decidi começar a explorar.

Lembro-me de quando comecei a olhar à volta. Achei estranho não ter encontrado anjos nenhuns. Eu estava à procura deles, mas nada — nem uma única criatura com penas e asas, em lado nenhum.

A seguir, reparei que estava numa espécie de clareira, rodeada por uma floresta densa. Parecia um bocado com aquilo que eu esperaria ver na Terra, como o prado naquela cena do filme *Bambi* em que a mãe dele leva um tiro. (A minha mãe chora sempre que vê essa parte.) Ao mesmo tempo, reparei em grandes diferenças. Ao contrário da Terra, tudo parecia pintado com cores vibrantes, até as nuvens no “céu”. Até o ar. Tudo. E havia cores que eu nunca tinha visto, nem poderia ter imaginado. Faziam as cores da Terra parecerem incrivelmente baças em comparação. Pensa nas cores da Terra e multiplica a intensidade delas por dez, por cem, por um milhão — e, além de as cores do Céu estarem em alta definição, eram também tridimensionais. As cores aqui mexem-se, vivem e respiram como se tivessem vida própria. Olhando para trás, essa é a primeira memória que eu tenho do ambiente do Céu.

Os cheiros também são diferentes dos que eu experienciava como humano. Eram como chuva fresca. Não há fragrâncias perfumadas nem cheiros sujos e terrenos como poluição ou gases de escape. Cheira apenas a água de nascente, fresca. Ainda cheira.

Achei estranho que, quando olhava para o que me rodeava, eu só via aquilo em que me focava de momento a momento. A minha perspetiva era diferente. Era como se os meus olhos fossem telescópicos. Quando eu me focava em algo muito pequeno ou muito perto de mim, tudo o resto ficava desfocado. E eu também tinha ligações instantâneas com o que quer que eu estivesse a olhar. Eu não estava só a observar. Eu sentia que era um com aquilo, a partilhar a mesma energia e a mesma origem. Depois, eu conseguia recuar e voltar a ver tudo o que estava longe.

Depois de absorver isto tudo, olhei à volta e vi o que parecia uma reserva natural. Havia árvores enormes que estavam vivas, claro, mas não só naquele sentido de “tenho as raízes na terra e estou a crescer”. A casca estava viva; vinham sons delas. Se eu visse isso na Terra, eu diria: “Alguém me drogou o cu!”

Havia trilhos por todo o lado, e não eram de calçada. Não eram pavimentados a ouro. Eram só trilhos de terra batida. Isso, pensando agora, nem faz muito sentido, porque os meus pés não tocavam no chão. Não era como se eu estivesse a pisá-lo e a destruir a relva e os insetos minúsculos como um Godzilla. Mais tarde, eu perguntei-me porque é que havia trilhos, e

descobri que é porque os humanos estão habituados a vê-los e isso estava a ajudar na minha transição: imaginar coisas que eu reconhecia da Terra.

Quando alarguei ainda mais a minha visão, vi outras paisagens, como desertos, campos nevados, linhas de costa e planícies relvadas. Estas paisagens não seguem as mesmas regras que seguem na Terra. Lá, eu não esperaria ver um deserto mesmo ao lado de um pântano. Isso não faria sentido ecológica nem geograficamente. Mas essa merda acontece aqui. Eu posso estar num deserto, andar dez passos numa direção, e de repente estar num pântano.

Também vi outros espíritos, como os que eu tinha visto no caminho para a minha revisão de vida. É difícil descrever o aspeto de outros espíritos porque isso está sempre a mudar, dependendo de como eu escolho percebê-los e de como eles escolhem ser percebidos. Quando eu estava a explorar pela primeira vez, a única forma que me ocorre descrever é que toda a gente me parecia normal — meio sem grande destaque. Era reconfortante. Estavam a fazer a sua vida. Não era como se estivessem a prestar-me atenção, a dizer: “Ei, novato!” Mas eu ainda assim sentia que, de alguma forma, me estavam a reconhecer.

Havia animais também — animais da floresta como veados, pássaros e esquilos. Nenhum deles parecia domesticado. Havia também animais que eu nunca tinha visto na Terra. Não estou a falar de unicórnios e merdas dessas. Há apenas forças de vida que são únicas do Céu. Um dos primeiros animais invulgares que eu vi tinha mais ou menos o tamanho da minha mão. Vivia numa árvore, um bocado como um esquilo, e era coberto de muitas cores — sobretudo amarelos brilhantes, castanhos escuros e preto. Tinha penas, não pelo; a cauda era curta, e a cara era às riscas, como a de um esquilo-listado.

Também reparei que havia algo diferente no “céu” — ou melhor, naquele espaço acima de mim, porque não é bem “céu” como o céu da Terra. Não parecia pertencer ali. Parecia afastado da paisagem, como se começasse a milhares de quilómetros de distância, em vez de se fundir sem costura com o horizonte como acontece na Terra. É difícil de descrever, mas o céu aqui sente-se enorme, como conduzir pelo Montana num dia limpo, mas um milhão de vezes mais intenso.

Tudo o que eu via e ouvia naquela paisagem imensa fazia-me sentir feliz para caraças, mas ao mesmo tempo deixava-me um bocado sobrecarregado. É como estar em sobrecarga a ouvir quatro ou cinco músicas diferentes ao

mesmo tempo, mas assim que eu me focava na minha felicidade e só nisso, de repente era como se eu conseguisse ouvir todas essas músicas, harmoniosamente, ao mesmo tempo, com clareza e facilidade. Na verdade, não foi como se eu tivesse de me focar para “perceber”. É quase como se eu tivesse de me desligar e aceitar. Foi aí que eu deixei de me sentir esmagado e comecei apenas a sentir espanto e até contentamento.

12

Manifestar Coisas

Depois de eu ter explorado as primeiras partes do Céu, pensei: “Foda-se. Eu preciso de um sítio para viver!” Vês? Mesmo eu já tendo aceitado, mais ou menos, que agora era um espírito e que este era o meu novo lar, a minha mentalidade ainda não tinha feito completamente a transição. Eu ainda me sentia humano em certos aspetos, especialmente nos pensamentos. Eu ainda não estava pronto para entrar 100% em modo espírito, por isso pensei numa casa para mim.

Tenho dificuldade em descrever como é que a manifestação funciona aqui. (Sim, sim, eu sei — tenho dificuldade em descrever muita merda. Dá-me um desconto!) Mas se eu tivesse de pôr em palavras, é um bocado como sonhar acordado, só que os teus devaneios ganham vida em vez de ficarem só na tua cabeça. Não é como se não desse trabalho nenhum. Dá trabalho, exige prática, como tudo o resto, mas é como pensar ou sonhar algo para dentro da realidade.

Quando eu manifestei a minha casa, houve espíritos que me ajudaram a desenhar as coisas com base no que me faria sentir confortável enquanto eu continuava a minha transição para o Céu. Ajudaram-me a criar o meu próprio pequeno mundo, pacífico e familiar. É estranho; eu consigo manifestar coisas instantaneamente só por querer. Quando eu crio coisas, há um pensamento na minha cabeça e um sentimento no meu peito. Se eu usar só o coração, o que eu criar vai parecer muito abstrato. Não vai ter forma. Se eu usar só a cabeça, vai parecer uma caixa lisa. Usar os dois dá-me a sensação de algo abstrato, mas a forma funde-se com isso para criar algo bonito, como um armário finamente trabalhado ou uma caixa de joias.

Eu gosto de trabalhar com as mãos, por isso manifestei coisas como martelos e pregos para construir parte da minha casa manualmente. Eu

precisava disso, mas nem todos os espíritos precisam. Acho que acabou por ficar com bom aspeto. Fiz o exterior da minha casa em madeira. Suponho que eu a descreveria como uma cabana de troncos. Por dentro, fiz para mim um apartamento de solteiro — uma casa de gajo. É uma casa de dois andares com chão de madeira clara. No rés do chão, tenho uma lareira, alguns instrumentos musicais e um bar atestado de bebidas alcoólicas, por isso está montada como uma casa de festa onde eu posso receber pessoas se quiser.

No segundo andar, tenho o meu sofá e uma TV com colunas do caraças. Mas não tenho cama, porque eu não durmo. Os espíritos não precisam. Nos dois andares tenho um monte de janelas grandes, porque eu gosto de muita luz. Ah, e não está sujo. Essa foi a única coisa do meu ambiente que eu não trouxe da Terra, onde eu era um desleixado. Como espírito, eu sou meio obcecado com arrumação! Também fiz questão de incluir algumas posses materiais para fazer o sítio parecer mais “terreno”, tipo alguns videojogos, um skate e uma mota, claro.

Do lado de fora da porta, tenho uma vista bonita. A minha casa fica no topo de uma colina numa zona remota, e a paisagem é mesmo verde. Faz-me lembrar os arredores da pequena cabana da minha família na Noruega. Há algumas árvores altas e pontiagudas, tipo abetos, e há um lago ao longe. O ar à volta cheira fresco e revigorante, como ar de montanha.

Só por pura piada, criei um par de mamãs ao fazer duas colinas com uma árvore no topo de cada uma. Achei isso muito engraçado.

Agora, talvez estejas a pensar: *Mas se ele é um espírito e está no Céu, porque é que precisou de manifestar esta merda toda que nem vai usar, tipo uma casa, álcool, TV e essas coisas?* A única resposta que eu tenho é esta: deixava-me feliz ter criado um espaço “para viver” como aquele que criei, até às coisas pequenas e inconsequentes que, sim, eu nunca iria realmente “usar” como espírito. Ainda era importante para mim nessa fase inicial, mesmo não sendo necessário.

Ao início, o que eu fiz baseava-se nas memórias da minha vida na Terra, porque essas memórias ainda estavam muito fortes. Eu lembrava-me da minha casa, do que comia, do que vestia e de como eram a minha casa e os arredores, por isso criei tudo isso para mim, e mais. O que é estranho é que, no minuto em que eu deixava de precisar do que tinha criado, aquilo deixava de existir, e, por isso, depois de eu ultrapassar o meu período de transição e começar a largar mesmo as minhas posses terrenas, essas coisas

simplesmente desapareceram. Eu posso voltar a manifestá-las, e às vezes volto, mas já não é algo de que eu precise mesmo.

Hoje em dia, eu não preciso de todas aquelas coisas que tinha como humano, por isso larguei quase por completo o conceito de ter uma casa e posses. Agora vejo que não há benefício nenhum em ter essa merda toda aqui. Claro que eu posso conjurar uma mota se me apetecer dar cabo disto num circuito imaginário da minha própria criação, mas não preciso dessas rodas para me sentir ligado à minha vida terrena como Erik.

Agora que eu vejo o Céu como a minha nova realidade, em vez de uma realidade material, eu já não vivo na minha “casa do Céu”. Ainda assim, tenho uma base, uma espécie de “casa”. É a casa onde cresci na Terra, onde a minha família ainda vive. Está tão cheia de memórias felizes e amor que eu encontro o sossego de que preciso quando estou lá. Eu fico à volta da casa da minha família a maior parte do tempo, porque eu gosto de estar com a minha mãe, o meu pai, as minhas irmãs e o meu irmão.

Então, voltando à manifestação. O pensamento é, na verdade, energia — como tudo — mas para os espíritos é mais fácil manipular energia de pensamento do que para os humanos. Mas, como eu disse antes, esta merda não é nada fácil. Não é como se eu cruzasse os braços e piscasse os olhos para fazer aparecer alguma coisa, tipo a gaja génio da série *I Dream of Jeannie*. Ainda assim, levou muita prática até eu ficar mesmo bom nisto, porque dá um gasto do caraças concentrar os meus pensamentos naquilo que quero fazer.

Primeiro, eu pratiquei em situações em que as ligações são muito fortes, como a que eu tenho com a minha mãe, ou com coisas e lugares por que eu sinto uma ligação forte. Por exemplo, eu tenho uma ligação forte com a casa onde cresci, e essa ligação ajudou-me a alinhar a minha energia com ela para que a minha primeira casa pudesse surgir. Suponho que isso seja uma coisa de “semelhante atrai semelhante”.

Aqui vai outra maneira de pensar: imagina aquelas bolas de algodão debaixo da tua cama. Ao início são só pequenos grãos de pó, mas com o tempo essas partículas juntam-se e fazem uma bola de algodão. Bem, eu tenho uma quantidade infinita de energia — muito pó — para usar, por isso consigo fazer qualquer coisa que eu queira. E a minha energia de pensamento lança uns “tentáculos” para encontrar energias semelhantes com que se ligar. Depois eu puxo essa energia toda e junto-a para criar outra forma energética.

Podes comparar isso a construir um castelo de areia na praia. Tens ali a areia toda disponível para moldar numa forma. E quando acabas, podes desfazer a forma para ela voltar ao resto da areia. Eu consigo moldar a minha energia junto com outras energias semelhantes para fazer algo e, quando termino, eu ligo isso de volta na massa coletiva de energia.

Hoje em dia, se eu criar um parque bonito e um monte de outros espíritos acabar por gostar mesmo dele, usá-lo e pensar nele muitas vezes, ele fica ali, energeticamente. Eu aprendi que quanto mais espíritos se focam em alguma coisa, mais estáveis as coisas se tornam no nosso mundo. Às vezes trabalho com outros espíritos para criar algo que todos queremos. É mais fácil manifestar coisas com outros espíritos porque as nossas energias podem trabalhar juntas. Por exemplo, uma vez, um grupo de nós fez uma pista de neve para podermos fazer snowboard juntos.

Ao início, quando eu tentava fazer coisas usando a energia de algo a que eu não tinha ligação, era lixado. Quando eu não tenho um vínculo forte com aquilo com que estou a tentar fazer a minha magia energética, tenho de criar uma consciência dessa ligação. Não é tão simples como pensar: “Quero uma barra de ouro de cinquenta quilos”, e a barra aparece. Eu estou-me nas tintas para o ouro. Não tenho ligação nenhuma a isso. Por isso tenho de me focar e praticar para criar essa ligação. Mas quanto mais eu pratico, melhor eu fico a construir esse vínculo.

No caso da barra de ouro, assim que eu foquei essa ligação até ela existir, eu consegui fundir a minha energia com a energia do ouro para o criar. Eu chamo a isso “entrelaçamento”. É meio uma coisa de física, porque quando elétrons e outras partículas meio que se juntam e fazem uma dança (eles não dançam mesmo uma valsa, mas estás a perceber) e depois se separam, eles continuam a “dançar” seja qual for a distância entre eles. Tudo aqui pode ser explicado com aquilo que as pessoas entendem como física na Terra, mas há regras diferentes de física em dimensões e universos diferentes.

Enquanto eu estava a criar esta tralha toda “terrena” para me sentir em casa, ninguém me impediu. Foi uma loucura. Ninguém dizia: “Ó filho, pára lá com essa merda. Tu não precisas disso.” Não havia nenhum mestre-guru a pairar por cima da minha cabeça a dizer: “Não, pá, estás a perder o teu tempo!” Eu podia criar o que quer que eu achasse que precisava ou queria, e

eu avancei — tanto na minha capacidade de manifestar como nas minhas percepções do que era importante manifestar — ao meu próprio ritmo.

13

Mais Sobre Como é o Céu

Quero muito contar-te mais sobre como é realmente o Céu. Não sei se algum dia serei capaz de descrever totalmente por palavras o quão incrível isto aqui é, mas vou dar o meu melhor.

À medida que fui explorando e conhecendo mais e mais o que me rodeava nos meus primeiros dias como espírito, como mencionei antes, apercebi-me de que as "paisagens" no Céu se parecem muito com as da Terra, apenas são... mais. Como se fossem amplificadas. Às vezes, os prados, florestas, montanhas, praias, desertos, litorais e afins são criados coletivamente por um grupo de espíritos, como no caso daquela encosta de neve, mas eu também posso criar as minhas próprias paisagens privadas. Nem sempre gosto de as fazer iguais às que costumava ver na Terra. Lá, quando via uma árvore, via apenas a árvore. Quando crio uma árvore aqui, faço-o de forma a que não só a veja, mas também a consiga ouvir e cheirar. Posso ser e sentir-me um com a árvore. Às vezes, não crio forma nenhuma. Então, fico apenas a relaxar nesta bela luz branca celestial.

Além da natureza, também existem cidades aqui. Nunca fui muito de cidades, mas estas não têm nada a ver com as da Terra. Imagina uma cidade de luz que tem estas torres lindas e ornamentadas a tocar o céu. Os edifícios mais bonitos da Terra parecem realmente pouco impressionantes em comparação. Os edifícios do Céu parecem quase cristalinos, mas não são feitos de nada que se possa chamar sólido. São feitos de luz pura.

As cidades são locais centrais onde todos podem ir. É estranho. Todos os espíritos que lá vão fazem parte da estrutura das cidades, mas são separados ao mesmo tempo. Pensa nisto assim: cada célula do teu corpo combina-se para formar todo o teu corpo, certo? São separadas, mas também formam o todo. Portanto, os edifícios são, na verdade, feitos de pequenos pedaços de luz que são espíritos individuais que, ao mesmo tempo, continuam livres para fazer o que quiserem. Isso tem algo a ver com a nossa interconectividade e capacidade de nos dividirmos em vários "nós". (Falarei disso um pouco mais tarde também.)

Como eu disse, temos edifícios, mas são apenas para atividades específicas, como aprender, ouvir música, realizar reuniões, resolver problemas e muito mais. Há imensos auditórios enormes onde grupos de espíritos aprendem todo o tipo de coisas, como viajar para diferentes dimensões, como manifestar merdas e como tornarem-se guias espirituais eficazes, para citar apenas algumas.

Também temos bibliotecas, e são incríveis! Têm livros cheios de tanta sabedoria foda, é surreal — livros onde posso aprender praticamente sobre tudo e qualquer coisa no Universo — outras dimensões, outros planetas e os seres que neles habitam, o que quer que me desperte curiosidade. Todo o conhecimento pode ser encontrado nesses livros, e tudo o que tenho de fazer é fundir-me com a energia do livro para obter a sua informação; e se eu quiser aprender sobre algo, mas o livro que contém esse conhecimento não existir na biblioteca, posso manifestá-lo. Adoro entrar nas bibliotecas aqui, pensar no que quero aprender e absorvê-lo. É muito parecido com descarregar informação num computador. Quem me dera ter podido fazer isso quando andava na escola na Terra. Pá, eu odiava ler.

Há algumas coisas que não temos e que são importantes para os humanos. Por exemplo, não há supermercados, centros comerciais, restaurantes e coisas do género. Claro que podemos criar estas coisas se quisermos, mas para quê fazê-lo quando não comemos, porra, não dormimos realmente e não precisamos de fazer compras? Sim, há alguns espíritos que gostam de desempenhar o papel de chef ou de merceeiro, e há espíritos que querem sentar-se à mesa e fingir que comem ou empurrar carrinhos nos corredores de um supermercado ou dormir numa cama, mas fazem estas coisas porque gostam delas, não porque precisam de as fazer. Eu não tive de construir parte da minha casa de estilo terreno manualmente — martelo, pregos e tudo o resto. Apenas gostei de desempenhar esse papel.

Não existem hospitais aqui porque não precisamos realmente de cuidados médicos. Em vez disso, temos centros de cura. É onde a energia é reparada. Foi concebido sobretudo para pessoas que fizeram a passagem de forma traumática e precisam de cuidados extra enquanto fazem a transição. Lembras-te da minha "lavagem automática" espiritual? Isso aconteceu num dos centros de cura.

Também não temos ruas pavimentadas como na Terra. Não é como se tivéssemos de entrar no nosso Volvo e conduzir até à casa do vizinho ou ao

ginásio. Apenas pensamos para onde queremos ir e — puff! — estamos lá, tal como quando tinha acabado de morrer e pensei em ir lá para fora com o meu corpo enquanto os paramédicos me levavam na maca, e de repente estava lá. Temos caminhos — como aqueles já gastos que vi quando estava a explorar o Céu pela primeira vez — mas são mais para o nosso prazer visual do que para nos levar a sítios. Estão colocados em redor dos pontos de encontro, como as bibliotecas e outros edifícios, mas também estão nas áreas de jardim.

Aqui no Céu, há diferentes áreas onde os espíritos convivem, além das cidades. Lembras-te de quando mencionei que, se um grupo de espíritos gostasse do conceito de um parque, poderiam manifestá-lo coletivamente e ele permaneceria lá enquanto continuassem a pensar na sua existência? Portanto, existem estes locais — suponho que lhes possas chamar espaços manifestados, porque são as palavras mais próximas que consigo encontrar — que foram criados por milhares de seres energéticos que estão plenamente conscientes desse espaço numa base permanente. Eles não existem permanentemente da forma que os edifícios e casas na Terra existem.

Vou explicar desta forma: na Terra, cada vez que um humano entra na sua sala de estar, sabe como o sofá está arrumado, como as almofadas estão em cima dele — estas coisas são permanentemente estáticas até que as movas fisicamente. Mas aqui, se houver cinco espíritos diferentes, e cada um deles quiser que o sofá que criaram esteja em locais diferentes, ele pode deslocar-se e situar-se em cinco lugares diferentes. Há tantos cenários diferentes quanto os espíritos que o criam. A cor do sofá pode suavizar ou brilhar e depois tornar-se mais baça. As almofadas podem tornar-se mais firmes e depois mais macias. A planta na mesa de apoio pode ser maior e depois menor. Às vezes, tudo isto pode acontecer simultaneamente. Aqui, essa sala tem uma vida em si mesma que está constantemente a ser ajustada.

Na Terra, os humanos descreveriam a sala como inanimada e fixa no tempo e no espaço, enquanto no Céu as coisas nunca são assim. Tudo aqui é tão vivo quanto os espíritos que as criam. Acho realmente intrigante visitar edifícios como uma biblioteca ou um auditório com uma certa arquitetura que ajudei a desenhar, apenas para descobrir que, cada vez que lá entro, algo foi remodelado ou está a transformar-se diante dos meus olhos.

A música aqui também não chega perto do que eu estava habituado na minha vida humana. É como som surround, e a forma como é feita é incrivelmente fantástica. Diferentes seres criam o seu próprio som específico, e fazem-no de acordo com a frequência com que vibram. Se pensares nisso em termos de uma orquestra na Terra, um grupo de um tipo de ser pode vibrar de uma forma que soa como a secção de sopros; outro grupo pode vibrar para soar como a secção de cordas; e outro grupo pode fazer o mesmo para a secção de percussão.

Há outras secções, e cada uma tem sons mais musicais do que alguma vez ouvi na Terra. É (adivinheste) difícil de descrever. Mas a cena realmente fixe sobre a música aqui é que ela afina os nossos corpos energéticos; afina a alma e toca diretamente no âmago dela, como um diapasão a vibrar dentro de ti. Faz o mesmo aos humanos. Já alguma vez tiveste arrepios ou choraste por causa da música? É disso que estou a falar. Mas não é imediato nem tão intenso como é aqui.

Gosto de ir a concertos de música aqui. Quanto às minhas coisas musicais pessoais, toco a minha guitarra. Foi por isso que fiz questão de manifestar um par delas na minha casa de estilo terreno: uma Les Paul e uma Fender Stratocaster. Sempre estive ligado à música, mas agora gosto de mais tipos de música. Cada tipo equilibra certos padrões de energia, que são na verdade expressões de diferentes emoções. Na Terra, eu gostava de música como Rush e AC/DC porque canalizava a minha raiva e outras emoções negativas, mas no Céu, gosto de todo o tipo de música, até do tipo Enya. (Ri-te de mim se quiseres, mas aquela porcaria é ótima!)

E a outra coisa porreira com a música aqui é que posso cheirá-la, ouvi-la (óbvio!), vê-la, tocá-la e prová-la, tudo junto. No Céu, todos os teus sentidos se fundem, e isso torna tudo mais intenso, mas não de uma forma má. É uma das minhas coisas favoritas sobre estar aqui. Coisas que teriam sido super avassaladoras na Terra são apenas comuns, e nunca sinto que seja demasiado para absorver ou aguentar. Como espírito, fui feito para receber todas as visões, sons, sabores, cheiros e texturas que o Céu, a Terra e infinitas outras dimensões têm para oferecer, e isso nunca vai cansar.

Quando me estava a habituar ao Céu como a minha nova casa, sentia-me nas nuvens. Após aqueles primeiros sentimentos de incerteza e até algum medo, um sentimento de alegria surgiu em mim porque eu sabia que estava no lugar certo. Sabia que estava completamente ligado a tudo o que me

rodeava. É difícil de explicar, mas tive de me ajustar a absorver toda esta felicidade que nunca consegui encontrar na Terra, onde tinha de lutar para conseguir ser feliz. Aqui não tenho de lutar. Também me perguntei quando é que as contradições iam começar de novo. A minha vida estava cheia delas. As pessoas diziam uma coisa e faziam outra.

Prometiam-me coisas ou tratavam-me bem, apenas para me desiludirem. Como humano, aprendi a não ter confiança em nada nem em ninguém porque não só havia muitas contradições, mas também tudo o que era bom parecia chegar sempre ao fim. Quando fazia a melhor refeição que já tinha comido, comia-a e ela acabava. Uma viagem, um programa de televisão, sexo, o que quer que fosse, tinha sempre um fim.

Ao início, refleti sobre o quão bom é estar aqui, mas depois pensei: "Quando é que esta merda vai parar? Quando é que a sorte vai mudar?". Então, aqui estou eu neste lugar incrível, a viver todas estas coisas fantásticas, e não queria que acabasse como tudo o resto acabava sempre. Lembro-me de pensar: "Por favor, que isto seja real. Por favor, que isto seja real. Oh, porra. E se não for? E se desaparecer?". Agora já não tenho esses pensamentos. A alegria não parou desde que aqui estou. Tem sido muito consistente, por isso aceitei-a e nunca mais a questionarei.

14

Criaturas Vivas

A vida selvagem aqui é inacreditável, porra. Todos os animais que existiram, existem e existirão na Terra podem ser encontrados aqui — até dinossauros. Também temos animais que não se encontram na Terra, como aquele esquilo emplumado invulgar de que te falei. Alguns são de outros universos, planetas e dimensões, e alguns são criações de espíritos como eu. Nenhum dos espíritos animais aqui é como um animal de estimação. Não é como: "Oh, tenho cavalos ali no pasto". Ninguém "possui" animais aqui como as pessoas fazem na Terra. Somos todos iguais e companheiros.

Pessoalmente, o que eu mais gosto é de andar perto de elefantes. Eles comunicam de uma forma que demonstra o seu enraizamento natural. Na Terra, quando batem com o pé no chão, isso produz uma vibração que cria estas ondas fluídas que os ligam a outro elefante. É uma forma de comunicação não verbal que eles podem usar para se ajudarem uns aos

outros, entre outras coisas. Com eles, aprendi como é importante estar enraizado na Terra e, por "enraizado", quero dizer centrado e focado como humano, para que a vida pareça fazer sentido. Estar desenraizado faz com que os humanos se sintam confusos, desequilibrados e sem rumo. Eu não estava enraizado quando vivia como humano na Terra, o que provavelmente explica a confusão e a instabilidade emocional que causaram grande parte da minha dor. Quem me dera ter conhecido essa ligação quando estava vivo, mas não conheci. Mesmo que soubesse, não saberia como me enraizar de qualquer forma. É algo difícil de aprender quando se anda a subir e a descer numa montanha-russa emocional. Também gosto de elefantes porque são grandes e fortes, mas também gentis, e têm muita sabedoria.

Temos vida vegetal aqui que vocês não têm na Terra, e também vemos as plantas de forma diferente. Acho que as pessoas na Terra veem as plantas quase como objetos inanimados, embora elas cresçam. Põem-nas num vaso e regam-nas, mas depois ficam tipo: "Eh, morreu. Está bem, tanto faz. Compro uma nova". Aqui não é assim. As plantas são consideradas iguais. Comunicam umas com as outras através destes sistemas de raízes energéticas, e nós também podemos comunicar com elas.

É como se criássemos estas pequenas bolhas de pensamento que se fundem umas com as outras. As bolhas são como ondas de energia. É assim que as conversas funcionam e, tal como acontece com os espíritos humanos, as comunicações baseiam-se em sentimentos. Sabes como às vezes acabas as frases de um amigo muito próximo sem sequer queres, ou consegues apenas trocar um olhar com essa pessoa e ambos compreendem imediatamente sem precisarem de palavras? É mais ou menos assim.

Todos os espíritos, incluindo plantas, animais e insetos, recebem o mesmo nível de respeito aqui. São tratados como iguais. São tão bonitos e inteligentes quanto os espíritos humanos e conseguem comunicar tão bem — ou até melhor. Animais, plantas e espíritos humanos podem comunicar com aquelas bolhas de pensamento telepáticas que mencionei antes, porque estão abertos. Não têm um cérebro que possa ser negativo, julgador ou analítico. Não ficam preocupados nem deprimidos. Não constroem as paredes que nós temos e que nos fecham.

Existe aqui um portal por onde a vida selvagem e a vida vegetal passam para o Céu depois de morrerem. Toda a vida selvagem e plantas fazem a passagem de uma forma muito instintiva e orgânica. Não sentem necessidade

de planear e controlar como os humanos fazem. Apenas deixam acontecer porque não têm algum tipo de expectativa ou sistema de crenças sobre o que acontece depois de morrerem. Quando os humanos fazem a passagem, aquilo em que acreditavam em vida tende a influenciar a forma como experienciam a sua transição, mas com a vida selvagem e a vida vegetal, é um rio de fluxo livre.

Uma das minhas coisas favoritas é observar os insetos a passar por esse portal. É como ver um espetáculo de fogo de artifício de insetos. Dá, é incrível. Há uma rotatividade elevada de insetos na Terra, por isso milhões e milhões morrem ao mesmo tempo. Pensa nos mosquitos! E quando a sua energia de luz entra no Céu, são como pequenos sparkles. Fecha os olhos agora mesmo e imagina um milhão de sparkles acesos e a arder, a crepitar e a faiscar — pop, pop, pop! É assim que é. É tão fantástico ver este belo espetáculo de pirotecnia e, acredita, não sou o único. Há milhares de outros espíritos por perto a dar as boas-vindas a toda aquela energia de luz à medida que ela regressa ao nosso plano dimensional. É como o 4 de Julho todas as noites do ano.

15

Ajustar à Intemporalidade

Ajustar-me ao facto de o tempo não ser linear como na Terra foi estranho. É que, como espírito, não consigo obrigar-me a viver no passado ou a focar-me no futuro. O tempo para aqui. É algo a que gosto de chamar "empilhado". O que quero dizer com isto é que no Céu, cada momento está empilhado em cima do outro, não disposto numa linha reta. Aqui, o tempo é como um grande novelo de lã em vez de um único fio esticado. Não passa a voar para mim como acontecia na Terra. Nunca tenho de verificar e pensar: "Merda. Perdi aquilo".

Foi como um momento de abdução alienígena quando fui arrancado da perspetiva do tempo linear da Terra. Ao início, tive de me ajudar a ajustar criando pequenas experiências lineares que podia escolher. Por exemplo, replicava todo o ciclo de a-noite-segue-se-ao-dia para poder sentir que estava a viver dias "normais" da Terra. Se eu quisesse, no entanto, posso fazer com que seja sempre dia aqui, o que é bastante fixe. Acabas por te habituar à intemporalidade eventualmente, mas dá algum trabalho.

Quando me estava a ajustar a este tempo empilhado, senti-me desorientado e sobrecarregado durante um pouco, mas depois aprendi a estreitar o meu foco para não ter de ver todo o tempo linear que os humanos criam na Terra de uma só vez. Pensa em andar de bicicleta. Ao princípio, tens de prestar atenção a tudo numa sequência, como onde pôr os pés no pedal, como empurrar o pedal para avançar e como equilibrar a bicicleta para não te espatifares de caras no chão.

Quando dominas isso, tudo se torna automático e já não tens consciência de todos esses passos individuais. Agora, consigo enfiar toda essa outra merda estranha na minha consciência inconsciente, para que não lixe aquilo a que quero prestar atenção conscientemente. Tudo o resto torna-se ruído de fundo. Quando me foco num ponto no tempo, todos os outros momentos a que estava habituado como humano — passado, presente ou futuro — tornam-se como um sussurro, algo que está no fundo da minha mente.

Como humano, sentes muitas vezes que nunca há tempo suficiente. Depois, há momentos em que sentes que o tempo se arrasta para sempre, especialmente quando estás a passar por algo que é uma treta. Isso é porque estás a dar ao tempo mais poder, atenção e energia do que dás às tuas próprias necessidades pessoais. Estás a deixar que o tempo dite as tuas escolhas em vez de seres tu a fazê-las.

Por exemplo, observa as pessoas que são muito boas a priorizar as suas necessidades e o bem-estar geral, e depois pergunta-lhes sobre o seu conceito de tempo. Aposto que, sim, elas olham para o relógio para garantir que chegam àquela reunião das três horas, mas também não deixam que isso controle ou estrague o seu dia inteiro. Imagina que chegam cinco minutos atrasadas. Elas não deixam que isso as faça sentir ansiosas ou culpadas; apenas seguem o fluxo, compensam o atraso da melhor forma que conseguem e seguem em frente. Não passam-se da cabeça nem se consideram um fracasso, nem ficam com medo de serem despedidas. Relaxam no carro e pensam: "Relaxa. Vai ficar tudo bem". Então, estão um pouco atrasadas. Que grande merda.

Se estiverem muito atrasadas, pode ser porque o trânsito estava todo parado. Pode ser porque precisaram de dormir mais um pouco depois de terem trabalhado num projeto até às três da manhã para garantir que estava perfeito para a reunião. Pode ser porque o filho estava a ter uma birra e

precisava de conforto e de um abraço extra longo. Nesses casos, estão a servir as suas necessidades pessoais. Estas são as pessoas que se comportam de uma forma que as preenche, em vez de deixarem o relógio governar as suas vidas, e essas são as pessoas cuja energia refletirá esta paz interior que fizeram com a passagem do tempo; e depois, essa energia refletir-se-á exteriormente nas suas interações e relacionamentos.

Aprendi, depois de morrer, que o tempo tinha moldado grande parte da minha vida: o despertador toca; acordo e depois vou para a escola. O toque da campainha soa e vou para a aula seguinte e, várias aulas depois, vou para casa — e a sequência continuava e continuava num loop contínuo. Às vezes, isso stressava-me quando não tinha de o fazer. Sim, houve alturas em que estava a fazer algo que adorava, como pôr elevadores na minha carrinha para ela ficar dez centímetros mais alta.

Era aí que eu estava "na zona" e o tempo parecia desaparecer; tornava-se insignificante. Essas eram as alturas em que prestava atenção às minhas próprias necessidades em vez do que o relógio dizia. Acho que esse é o único conselho que eu daria às pessoas na Terra sobre o tempo: tu és que mandas nele, e não o contrário. Só tens de te lembrar de tratar todo o tempo da mesma forma, quer estejas a correr para uma reunião ou a praticar o teu hobby favorito. É tudo apenas tempo. Se adotares essa perspetiva, acho que isso se manifestará de formas muito positivas na tua vida.

16

Ajuda com o Ajuste

Conheces aquela música dos Beatles que diz: "I get by with a little help from my friends"? Bem, aqui é igual à Terra. O ajuste leva tempo e é mais fácil quando se tem apoio.

Durante toda a minha transição, houve guias espirituais por perto para me ajudarem. Uma foi a minha tia Denise. Quando era humana, era desastrada como a minha mãe, mas quando se tornou um espírito, percebeu que essa falta de jeito se devia ao facto de não estar centrada. Passado algum tempo, tornou-se mais firme. Quando tentei adaptar-me às coisas depois de chegar aqui, sentia-me desajeitado, por isso ela deu-me dicas sobre como tornar os meus ajustes mais suaves e estáveis. Ao início, sentia-me como um dançarino a tropeçar nos próprios pés, mas com a ajuda dela aprendi a

maioria dos passos e deixei de pisar tanto os dedos do meu par — ou os meus. Isso é apenas uma analogia. Eu odeio dançar. De qualquer forma, a tia Denise ensinou-me através de conversas, imagens e instrução espiritual individual. Agora ela vai e vem, aparecendo sempre que preciso de falar com ela ou de lhe fazer uma pergunta, ou vice-versa, mas naquele primeiro período de transição, ela foi uma ajuda enorme para mim, e ser-lhe-ei sempre grato.

Houve também um guia que nunca me deixou durante o meu período de transição. Às vezes, eu sabia que ele estava lá, mas não o via. Isso era um pouco arrepiante, mas habituei-me. Em vez de falar comigo com palavras, ele usava apenas o fluxo de energia que está dentro e à volta de todos nós para me ensinar. Quando eu tinha dificuldades ou precisava de fazer uma pergunta, a minha energia de pensamento fluía até ele, e depois ele devolvia-me a resposta através do mesmo canal energético.

Pensa nas vezes em que estás à espera num semáforo e tens aquela sensação de que o gajo no carro ao lado está a olhar para ti, ou quando consegues sentir os olhos de alguém na nuca. Isso é uma espécie de ligação energética. Aqui, tens essa mesma sensação de ficar com os pelos em pé, mas em vez de ser apenas um pressentimento ou sensação, recebes um monte de informação juntamente com isso. Assustador, mas fixe.

Vamos usar outro exemplo. Digamos que, como humano, estás feliz e nem sabes porquê. Não é como se estivesses a pensar em algo agradável; és apenas subitamente atingido por uma onda de alegria. Se deres por ti a pensar: "Humm, de onde é que isto veio?", não te perguntes mais: é o teu guia espiritual a enviar-te amor e apoio, e tu estás a abrandar o suficiente para o sentires naquele momento. De espírito para espírito, é muito semelhante. Os meus guias dão-me este "levante" vibracional, esta energia extra como um presente que me faz sentir conforto, força e segurança ao saber que está tudo bem. É bastante porreiro; recebes energia informativa através de todo o teu ser — Wooosh! — tudo num único momento.

Viajar

Viajar é diferente aqui. Claro que podes pensar em Veneza e encontrar-te lá subitamente por causa daquela cena de "o pensamento cria a realidade" que temos aqui, mas também se trata em parte de mudares a tua energia. Com a minha energia de pensamento, posso mudá-la para uma frequência mais terrena, uma frequência astral ou a frequência de outra dimensão, universo ou planeta, e é para lá que eu vou. Tenho um passaporte totalmente novo, e ele leva-me para onde eu quiser.

No início, preferia viajar para lugares calmos onde houvesse colinas suaves, águas paradas e pouco mais. É como se fosse atraído por estes locais serenos e calmos porque eram zonas livres de confusão. A minha mente naquela altura ainda estava desorientada, por isso precisava de paz e simplicidade no meu ambiente para ser curado e equilibrado, um lugar onde não houvesse muito barulho ou distrações. Agora gosto de ir a lugares que me ajudem a aprender.

Na verdade, já fui a sítios onde há muito caos e desordem, como uma dimensão que está cheia de lixo e fumo e onde existem coisas físicas que, de repente, se transformam naquilo a que na Terra chamariam uma forma de antimatéria. Não existem regras de física semelhantes às da Terra para manter aquilo ordenado. Ir para lá ajudou-me a aprender a estar confortável com a aleatoriedade das coisas. Quando estava vivo, sentia-me sempre mal com o caos porque os ruídos baralhados na minha cabeça me deixavam desconfortável. Desde então, aprendi tanto, porra, com o contraste, e agora aprecio-o, enquanto antes não o fazia.

O meu foco principal é ir à Terra. É lá que realmente gosto de passar o meu tempo. Uma coisa que gosto de fazer é viajar até aos vórtices da Terra — onde a energia se acumula em pontos particularmente fortes. Gosto destes lugares porque a forma como a Terra move a sua energia nestes "hot spots" é revigorante. É como a diferença entre nadar numa piscina suja e numa limpa. A energia nestes vórtices é extremamente limpa. Vem do coração da Terra, por isso a sua vibração é muito diferente.

No entanto, não me leva propriamente a lado nenhum. Não é como se eu saltasse para dentro de uma palhinha e fosse sugado para o centro da Terra. É mais como uma força que me agarra, e adoro meter-me mesmo no

centro dos pontos de vórtice e ficar lá algum tempo, apenas a relaxar. Desculpa ser um pouco bruto, mas é exatamente como pressionar o rosto entre dois belos seios e descansar na sua suavidade quente. Os humanos também se sentem muito atraídos pelas áreas onde estes vórtices estão, mas não conseguem explicar bem porquê. Simplesmente ressoam com a força vital humana, de modo a que dormem melhor, sentem-se melhor, o que quer que seja. A Terra é tão fantástica. Nunca me cansarei dela.

Não tenho de viajar apenas para espaços exteriores; também posso viajar para espaços interiores. Descobri isso como parte do meu trabalho como guia espiritual, sobre o qual falarei um pouco mais tarde. Às vezes, quando um humano tem algum tipo de problema que eu não tenho, preciso de torná-lo um problema meu para o conseguir compreender o suficiente para o ajudar. Não digo isto literalmente, mas entro na mente de alguém porque a mente é a porta para o pequeno universo dessa própria pessoa. Cada um é o seu próprio pequeno universo. Por isso, quando faço isso, consigo ver o que se passa na vida dela e o que está a criar aquilo que ela identifica como uma disfunção, e quando a ajudo, isso ajuda-me a crescer.

Aqui está a cena louca: quando entras no teu próprio universo interior, percebes que existem outras entidades dentro dele que estão dentro dos seus próprios pequenos universos também. Não é selvagem? Tem a ver com o facto de sermos parte e o todo de um coletivo. A melhor maneira de descrever isto é olhando para o corpo humano. Vou usar a mesma analogia de quando descrevi a cidade das luzes aqui: existem triliões de células que o fazem parecer um grande corpo, mas cada uma dessas células é a sua própria pequena força vital, o seu próprio pequeno universo. Universos dentro de universos. Incrível, porra.

Quando os espíritos viajam para a Terra numa forma energética, conseguem viajar através do tempo e do espaço, mas como sou um corpo energético, continuo sujeito a sistemas ou leis energéticas. Os humanos, por outro lado, estão sujeitos à gravidade porque estão nesse plano dimensional. Para mim, como espírito, é semelhante. Continuo a ter limitações baseadas na forma como a minha energia se pode manobrar e para onde pode ir. Por exemplo, quando viajo para outros planos multidimensionais para visitar outros seres multidimensionais, existem certos protocolos ou regras que tenho de cumprir por respeito. Só por ser um espírito não significa que tenha a liberdade de ir a qualquer lado e fazer a merda que me apetecer. Sabes, não posso vir à Terra e apanhar as pessoas de susto. Posso, se quiser, mas esse

sentido de respeito mantém-me na linha. Além disso, eu nem sequer quero assustar ninguém.

Uma das principais razões pelas quais não andamos por aí a fazer o que queremos é porque queremos proteger as experiências das pessoas enquanto seres humanos. Se os espíritos estivessem sempre em cima dos humanos, a sua encarnação atual não teria significado. Sentiriam que ainda estavam ligados ao reino espiritual, e isso tornaria difícil focarem-se na vida na Terra. Interrompe as lições que eles lá estão para aprender. Nenhum de nós quer ser o miúdo barulhento e insuportável que interrompe a aula para chamar a atenção. Não é disso que se trata ser um guia espiritual.

18

Os Espíritos Meus Amigos

Eu não tinha muitos amigos na Terra — pelo menos não amigos genuínos — mas tenho-os agora. No fundo, aqui não temos rótulos de "amizades" como "melhor amigo" ou "conhecido", porque temos aquela ligação energética, por isso toda a gente é minha amiga. Não existem estranhos, mas não é como se eu dissesse: "Vou conviver com toda a gente no Céu". Costumo atrair espíritos que têm o mesmo tipo de trabalho, os mesmos tipos de hobbies e interesses, ou o mesmo tipo de pensamentos que eu. A maioria deles são guias espirituais como eu (prometo, a sério, que já lá vou!), e falamos muito sobre o nosso trabalho.

Gosto de fazer muitas coisas diferentes com os meus amigos aqui. Às vezes, fico apenas sentado a beber uma cerveja de faz-de-conta com alguns deles. Sim, podemos conjurar um bar, e sim, eles têm imensas cervejas à pressão. Às vezes, gosto de participar em diferentes desportos. Por exemplo, faço snowboard com este miúdo, o Antal. Fazemos disso a nossa rotina. Até já fui fazer surf no sol! É divertido como o caraças, e não há necessidade de fatos de amianto ou de dar entrada numa unidade de queimados de um hospital depois. Ocasionalmente, um ou dois amigos vão correr de mota comigo, mas normalmente gosto que isso seja uma atividade a solo.

Alguns dos meus amigos amam a natureza como eu, então criamos lugares onde podemos aproveitá-la em toda a sua glória. Fazemos caminhadas, seja aqui ou em outras dimensões ou planetas que possuem paisagens completamente diferentes. Também vamos pescar. Pessoalmente,

gosto de pesca com mosca (*fly-fishing*) porque é difícil, e eu gosto de um desafio.

Todos esses amigos que gostam de atividades relacionadas à natureza aqui geralmente tinham problemas para se "aterrar" na Terra e, para mim, estar desaterrado como humano me causou muito sofrimento em situações sociais. Mas essa é a coisa fantástica sobre a natureza. Não importa se você está em uma floresta ou à beira-mar, correndo por dunas de areia ou escalando uma montanha coberta de neve, a natureza ajuda você a se aterrar. Pessoalmente, todos vocês: vão abraçar uma árvore. Caminhem descalços na grama. Olhem para o céu noturno. Sério! A natureza na Terra é extraordinária, cara. Valorize-a.

Enfim, voltando à minha comunidade espiritual. Eu também tenho uma namorada chamada Jillian. Eu não tive muitos relacionamentos românticos quando era humano; podia contá-los nos dedos de uma mão. Não, de um dedo. Enfim, ela é muito gata e é minha alma gêmea. É meio constrangedor escrever sobre essas coisas, mas quero ser honesto e não esconder nada. Quando Jillian e eu nos conhecemos pela primeira vez, senti como se sempre a tivesse conhecido. (Parece clichê, mas é a pura verdade.) Sinto-me tão confortável com ela agora que quero tê-la por perto o tempo todo. Não precisamos passar por nenhuma fase de cortejo porque, como eu disse antes, os espíritos sabem tudo uns sobre os outros, incluindo o que estão sentindo e pensando. Jillian e eu sabemos que queremos estar juntos. Sou muito grato por isso, porque nunca fui muito bom em implorar.

Nosso relacionamento é lindo e continua a evoluir. Todo aquele drama de relacionamento que acontece na Terra não acontece realmente aqui. Eventualmente, ficamos tão confortáveis um com o outro que quisemos mergulhar mais fundo e ir para o próximo nível. A maneira como fizemos isso foi fundindo nossos seres energéticos inteiros — cada pedaço de mim sentia cada pedaço dela completamente — imersão total. Foi como nada que eu já tivesse experimentado antes. Lembro-me da primeira vez que Jillian e eu tivemos sexo. Como eu poderia esquecer? E sim, espíritos fazem sexo, mas não da maneira que é feito na Terra.

No sexo entre espíritos, não há limites. Durante a experiência, Jillian e eu compartilhamos tudo: nossos pensamentos, emoções, todas as nossas vidas. Eu me senti totalmente vulnerável, mas de uma forma confortável e segura, e isso requer confiança total. Na Terra, a vulnerabilidade muitas vezes

implica fraqueza. No Céu, não é como se exigisse força nem nada. É apenas um estado natural e aberto de ser.

Quando fizemos sexo pela primeira vez, Jillian me mostrou como olhar além dos aspetos físicos do sexo — e por físico, refiro-me à criação energética de sensações físicas. Você pode ter as mesmas sensações que tem na Terra, mas elas são mais intensas. Pense em sexo em alta definição. Também não há resistência. Estou falando da resistência que você sentiria ao segurar a mão de alguém. Tudo está conectado entre nós. Sabe como quando você faz sexo e o orgasmo percorre algumas partes do seu corpo e a sensação é totalmente incrível? É assim para nós, mas se estende por todo o nosso ser e não é limitado de forma alguma. Ele viaja além do corpo energético e brilha para fora, e não dura apenas cinco segundos ou algo assim como na Terra. Não há limite biológico. Ele simplesmente continua se expandindo e elevando-se. É conexão completa e é totalmente viciante.

Jillian ajuda as pessoas na Terra da mesma forma que eu, então temos um interesse comum. Ela se concentra principalmente em ajudar pais a criarem seus filhos. Em uma vida, ela tentou salvar sua filhinha que estava se afogando, mas ela não sabia nadar, então ambas morreram. É por isso que ela faz o trabalho que faz. Ela tenta guiar os pais na Terra para que valorizem seus filhos e vejam o quão verdadeiramente incríveis são essas pequenas almas.

Tenho muito orgulho de conhecer todos os espíritos que conheço aqui e de todos os amigos que fiz e continuo fazendo. Existem muitos outros, mas eu quis dar uma amostra dos tipos de relacionamentos que você constrói como espírito — e, suponho, para garantir que você saiba que o amor, a conexão e a amizade não terminam simplesmente quando você morre. Eles continuam, como tudo o mais.

Como humano, senti-me sozinho muitas vezes, mas não me sinto assim agora. Aqui, não temos aquela ilusão de separação com a qual os humanos lutam. A separação é o que cria a solidão. Como estamos todos completamente abertos uns aos outros, não tenho nada a esconder. Isso significa que não fico envergonhado como os humanos ficam. O constrangimento desencadeia a solidão porque separa você das outras pessoas. Sinto que, quando eu era uma pessoa na Terra, meus padrões de pensamento eram algo como: "Não quero estar perto de pessoas porque elas verão quem eu sou, ou o que fiz, ou o que disse, e me sentirei envergonhado

ou com vergonha. Agora estou sozinho e estou sofrendo. Não sei como quebrar esse ciclo". Quando você entra nesse lugar, acaba começando a pensar: "Eu realmente quero estar com eles, mas eles não querem estar comigo. Não admira que eu esteja sozinho".

Cara, é difícil ser humano! Acho que o que eu diria às pessoas que passam por coisas assim é: as chances são de que todos os outros provavelmente estejam se sentindo da mesma forma ou de maneira semelhante, então você deve arriscar tudo e ser apenas honesto sobre como está se sentindo e do que precisa. Claro, você pode se machucar, e se machucar feio, mas se não tentar, como saberá?

19

Empregos Espirituais

Quaisquer espíritos podem ter empregos. Como mencionei antes, sou um guia espiritual e estou aprendendo cada vez mais habilidades na minha posição o tempo todo. Guias espirituais são como táxis na cidade de Nova York; eles são muito comuns. Alguns espíritos são professores, alguns são curadores e alguns são o equivalente a *coaches* de vida, eu suponho.

Não é como na Terra, onde você projeta sua vida em torno do trabalho que escolhe, e nós não nos identificamos com base no nosso "trabalho". Não é como perguntar "Quem é você?" e o outro espírito responder "Bem, eu sou um guia". É mais como: "Quem é você?" "Eu sou o Erik", e então, "Ah, e qual é a sua paixão?" "Eu ajudo as pessoas na Terra a aprender e evoluir". Portanto, nos identificamos com o que amamos fazer mais do que qualquer outra coisa.

Aqui, os espíritos têm sorte de não terem que lidar com a necessidade de trabalhar para sobreviver como as pessoas na Terra, então não precisamos tentar nos forçar em uma posição que realmente não se adapta às nossas necessidades e paixões. Não há força externa dizendo algo como: "Ok, meu pai era médico, então eu serei um também", ou "Eu preciso ganhar uma tonelada de dinheiro, então quero ser advogado". Como eu disse, os "empregos" aqui são guiados internamente.

Uma coisa importante que estar satisfeito com meu trabalho como espírito me ensinou é que a verdadeira paixão e o amor-próprio impulsionam

a felicidade, não a riqueza ou o prestígio ou o que quer que seja. O que aprendi trabalhando com humanos é que, quando eles se sentem presos em qualquer situação, seja um emprego, um relacionamento, saúde debilitada ou o que for, é que se eles não gostam e se sentem presos, cabe a eles mudar isso. Mais fácil falar do que fazer, certo? Sim, acredite em mim, eu te entendo. As pessoas geralmente ficam presas porque se permitem ficar atoladas em rotinas parcialmente criadas por elas mesmas. Mas eu realmente não quero sugerir que você é miserável porque "escolhe" ficar preso em um emprego sem futuro ou "escolhe" ter problemas de saúde ou algo assim. Não é isso que eu quero dizer. O que quero dizer é que, mesmo se você estiver preso em uma situação ruim, emprego, o que for, force-se ou encontre apoio para achar as coisas que lhe trarão alegria e o ajudarão a progredir em direção a algo melhor.

Seja fazendo aulas noturnas para obter um diploma que um dia o ajudará a conseguir um emprego de que goste mais, ou saindo para caminhar por meia hora todos os dias para respirar ar fresco depois de ficar sentado em um escritório o dia todo, essas coisas realmente contam pra caramba, mesmo que não pareça no momento. Uma vez que você reconhece essas coisas, é aí que começa a colocar sua energia e foco nelas, e é aí que as coisas começam a mudar.

Claro, você também tem que estar disposto a aceitar o que lhe traz alegria. Acredite ou não, algumas pessoas não estão. Elas não estão dispostas a aceitar o que poderia "desprendê-las". Por exemplo, alguns acham que não merecem um novo relacionamento ou um novo emprego, então não conseguem se imaginar abrindo os braços para abraçá-los. Esse é o maior obstáculo para as pessoas, mas quando você começa a encontrar e focar nos passos que o arrancarão do "Poço de Alcatrão de La Brea" da sua insatisfação, é aí que as coisas boas começam a acontecer.

Às vezes, tudo o que é preciso é uma pausa. Tire férias. Viaje para algum lugar, mesmo que seja apenas para a próxima cidade. Faça uma pausa na vida diária. Também pode ajudar conversar com um terapeuta, um amigo, um *coach* ou seus guias espirituais. Mas meu ponto principal é este: através do meu trabalho como guia, aprendi muito sobre paixão e como ela faz você se sentir... bem, vivo. Mesmo que seja um caminho difícil e leve muito tempo, encontre algo que você ama fazer e persiga isso, seja o trabalho que lhe dá dinheiro ou não. Você pode ser um funcionário dos correios e tricotar

suéteres para, tipo, gatos sem pelo nas horas vagas, e o tricô de suéteres é o que ultimamente alimenta sua alma. É disso que estou falando.

20

Anjos, Espíritos e Guias

Desde que estou aqui, conheci todos os tipos de anjos comuns, anjos da guarda e arcanjos, bem como colegas guias e outros espíritos. Basicamente, um espírito é o que eu sou, e ser guia é o que eu faço. Todos os guias são espíritos, mas nem todos os espíritos são guias, e os anjos são outro tipo de espírito em um nível diferente do meu e dos meus amigos. Vou tentar explicar o melhor que puder.

A primeira coisa que você deve saber sobre os anjos é que, número um: eles não têm asas; número dois: eles não têm halos. A razão pela qual todos na Terra têm ideias diferentes sobre a aparência dos anjos é porque os anjos, assim como os espíritos, se transformam em diferentes formas físicas e energéticas com base em como desejam ser percebidos. Eu imagino que os anjos apareçam para as pessoas muitas vezes como grandes criaturas humanoides com asas para que os humanos não fiquem todos perturbados se perguntando: "Que porcaria é essa bola de luz brilhante flutuando na minha frente?". Eles têm que aparecer em alguma forma familiar para que as pessoas possam reconhecer: "Oh, esse é meu anjo. Ela se parece conosco, mas brilha! Sinto-me confortável perto dela. Posso confiar nela".

As pessoas também acreditam que os anjos têm asas porque a energia deles se move de forma diferente de como se move em um corpo humano. Ela se move em movimentos amplos e abrangentes, como as asas imensas de uma águia. Isso cria a imagem dessas asas muito altas e arqueadas, estendendo-se para cima e para trás deles. Às vezes, a energia de um anjo se move à sua frente como asas que se estendem para abraçar. Você vê a imagem deles segurando você com asas de penas, não braços. Outras vezes, a energia deles se estende para os lados como um grande pássaro exibindo sua envergadura, e essa energia se desloca ao redor do humano. Eles geralmente fazem isso para proteger uma pessoa.

Os anjos têm uma energia poderosa. Isso é útil para o trabalho que realizam. Pense em uma daquelas grandes máquinas que colhem trigo. Elas tornam a colheita mais fácil do que se uma pessoa usasse seu canivete de

escoteiro para cortar os talos um por um. Portanto, se um anjo vem ajudá-lo com qualquer necessidade que você tenha, ele usa sua quantidade abundante de energia para acelerar o que precisa ser feito e o que precisa ser entregue a você. É por isso que muita gente diz: "Cara, você tem um anjo cuidando de você!" quando algo realmente incrível ou milagroso acontece. Anjos resolvem as coisas.

Arcanjos não encarnam em nenhum ser vivo. Eles não precisam. Eles são energia pura extraída diretamente da Fonte — Deus, se preferir — e permanecem muito próximos desse coletivo de energia infinita. Isso os torna muito poderosos. Ser um arcanjo exige muita responsabilidade e trabalho. O papel principal deles é manter o equilíbrio, e eles têm o poder de intervir para conseguir isso. Eles reagem ao livre-arbítrio das pessoas, queiram essas pessoas ou não. Equilíbrio não é bem a palavra certa, mas é a melhor que consigo encontrar.

Eles podem surgir e fazer grandes mudanças que ajudarão em qualquer coisa, como guerras, a Terra e até os padrões climáticos. Às vezes, o que consideramos devastador e errado pode, na verdade, ser o certo para o mundo vivenciar, então os arcanjos intervirão e criarão isso. Sim, existem atrocidades no mundo. Sim, existe crueldade. Sim, há muita dor, mas os arcanjos usam isso para ajudar a humanidade a ver o contraste e usá-lo para tornar o mundo um lugar melhor. Em outras palavras, eles trazem harmonia e caos, dependendo do que criará o melhor equilíbrio para a humanidade.

Anjos da guarda são espíritos que ensinam, protegem e curam. Eles recebem esse poder porque sua energia é mais concentrada e vibra em frequências mais altas. Na maioria das vezes, os anjos da guarda são designados para um humano ou, às vezes, para um pequeno grupo de pessoas que precisam de ajuda com carreira, saúde, família, dinheiro, relacionamentos e outras coisas. Eles também podem intervir para salvar vidas. É como se eles chegassem e dissessem: "Estou atrás de você. Estou te ajudando com suas paradas porque você está no ponto agora em que não consegue fazer sozinho". Mas guias espirituais como eu apenas ficam ao lado e sussurram sugestões para você. Nós lhe daremos todo o discernimento, mas não vamos intervir e fazer suas paradas por você.

O papel do anjo comum é observar e vir em auxílio das pessoas, mas não na mesma medida que os anjos da guarda. Ao contrário dos arcanjos e anjos da guarda, os anjos comuns precisam ser invocados. Eles têm que ser

convidados. Eles têm que ser bem-vindos. Você tem que deixá-los entrar em sua casa. Você tem que deixá-los entrar no seu sistema de crenças e render-se a eles para que possam auxiliá-lo. Eles também são mais poderosos que os espíritos comuns porque estão mais próximos da Fonte, mas não tão próximos quanto os arcanjos e anjos da guarda.

Para resumir: Guias espirituais são instrutivos. Somos professores. Podemos sugerir, mas não criar mudanças na vida de um humano; enquanto os anjos intervêm quando chamados. Anjos da guarda intervêm quer você peça ou não, e arcanjos geralmente, mas nem sempre, trabalham em uma escala maior, criando qualquer equilíbrio que a humanidade precise.

Anjos e espíritos também guiam e ajudam uns aos outros. Por exemplo, um grupo de anjos veio até mim algum tempo depois de eu ter feito a passagem e me aconselhou sobre meu destino e vocação como guia, o que foi muito legal. Acho que eu teria descoberto sozinho eventualmente, mas foi muito mais fácil com a ajuda deles, e me senti muito mais apoiado depois que Celia — ele era o anjo que meio que liderou a conversa — e os outros anjos me explicaram as coisas.

Espíritos de todos os tipos se comunicam nesta linguagem universal baseada no sentimento, não em palavras, então levei um pouco de tempo para me ajustar a isso. Emoções são uma forma de energia, e nós somos energia, então isso faz sentido. Todos os pensamentos e sentimentos dos espíritos meio que giram em torno deles, quase como um sistema solar, e quando outro espírito se aproxima deles, ele recebe toda essa informação. Ela também não precisa ser traduzida. É como se a informação estivesse codificada em energia. Isso também faz sentido porque, assim como as emoções, a informação também é energia. É assim que anjos, guias e outros espíritos se comunicam com os humanos também. Você tem que se abrir para a nossa energia e, uma vez que o faça, nós nunca vamos calar a boca!

Encontrando Deus

Depois que Celia e o grupo de anjos me disseram que eu estava destinado a me tornar um guia e ajudar as pessoas na Terra, lembro-me de voltar para a primeira casa que construí, a casa parecida com a da Terra. Sentei-me no sofá e comecei a refletir sobre como minha família estava passando por um momento muito difícil com a minha morte. Eles estavam despedaçados com tanta dor que não conseguiam se colar de volta. Minha mãe e meu pai não estavam realmente se falando, e ninguém conseguia entender os sentimentos dos outros. Eu só queria saber o porquê. Por quê? Por que meu caminho e separação tiveram que criar tanto sofrimento?

Foi quando Deus veio até mim.

Sem grandes momentos de "uau" ou fogos de artifício. É mais como se fosse naquele momento que a voz dentro de mim se conectou pela primeira vez com Tudo O Que É. Como humanos, quando vocês se sentam à mesa para conversar, usam sua voz e sentidos externos para se conectar, mas quando você fala com Deus, ouve uma voz dentro e fora de você. Não é como uma partida de tênis onde você rebate a bola de um lado para o outro.

Deus, Fonte, Universo, Tudo O Que É — qualquer nome que ressoe mais com você, na verdade — ajudou-me a entender que, para as pessoas, a ilusão da separação na Terra era tão poderosa quanto seus momentos extremos de alegria; que eu deveria me conectar a isso e permitir que fosse uma experiência que criaria o resultado de que minha família precisava. Eu estava tentando entender e resolver a dor deles, mas Deus me disse apenas para abraçá-la, que era "material bom" e que algo valioso sairia dali. E Deus estava certo; algo importante realmente saiu disso.

Apreendi que Deus aparece para nós na forma com que mais podemos nos conectar. Eu não tinha aquele sistema de crenças clássico de um homem em um trono, então, se essa imagem tivesse aparecido para mim, eu teria achado que era palhaçada. Eu teria preferido ver Deus como uma mulher gostosa, mas também não vi dessa forma. Deus não tem gênero. Não é masculino nem feminino, mas vou me referir a "Ela" porque, se eu tivesse que dizer, a voz que ouvi era mais parecida com a de uma mulher. Era muito amorosa, muito carinhosa.

Não vi ninguém entrando e dizendo: "Ei, e aí?", mas vi essa névoa — não, não quero chamar disso. Era mais como ar texturizado. Foi bom que Ela não tenha vindo até mim com aparência humana. Deus veio a mim na forma de pura luz e energia, então foi algo como: "Você sacou. Você entende. Esta é a Verdade". Deus poderia ter aparecido como qualquer coisa: um telefone, uma cadeira, um cachorro — qualquer coisa que eu quisesse que Ela fosse. Mas o que eu queria era a verdade, fosse ela qual fosse.

Naquela "reunião", aprendi que Deus é a energia que cria e conecta tudo. Ela é como uma consciência coletiva que vem de todos os lugares. Ela é Tudo O Que É, e sinto uma forte conexão com Ela. Nessa conexão, há uma voz ou uma forma de comunicação que me ajudou a ver que Deus me conhece, me entende, me sente e me criou. Através dessa voz, também obtive a chave para entender por que me tornei quem sou agora. Ganhei essa aceitação consciente. Todos os meus véus foram retirados. Receber o abraço de Deus, esse abraço da consciência do coração, deu-me uma percepção, não apenas do valor da dor, mas também o conhecimento e a informação sobre o meu trabalho que eu não poderia obter quando estava separado do todo.

Essa voz também me explicou a natureza do meu eu energético como espírito — que sou parte da energia coletiva mais ampla do universo. Não apenas sou parte desse todo, mas também sou o todo em si mesmo. Eu sou a enchilada (*tortilha de milho*) inteira e sou uma das suas mordidas. Lembra como eu estava explicando que o tempo não é realmente uma linha reta, mas sim empilhado e mais parecido com um novelo de lã? É mais ou menos assim que a energia funciona também. Estamos todos entrelaçados, interconectados e sobrepostos porque somos todos feitos da mesma matéria.

Sabe como eu gostaria de descrever Deus? Pense no tempo novamente. Imagine que cada encarnação na Terra é representada por um livro. (Já vou chegar no que isso tem a ver com a descrição de Deus.) Todos os livros estão empilhados uns sobre os outros. Os humanos têm apenas consciência suficiente para se concentrar em uma página de um livro por vez. Isso é importante porque, para ter a experiência humana, você precisa estar no "agora". Você não pode ter sua cabeça espalhada em todas as direções, diluindo o propósito da vida que está vivendo, mas todas as suas vidas estão acontecendo ao mesmo tempo. Todos os livros empilhados uns sobre os outros existem o tempo todo, e Deus é a capa do livro para essas vidas que meio que envolve e mantém todas as páginas juntas — a cola, a costura e

essas merdas todas. Portanto, não é como se você tivesse que ir longe para entrar nessa energia, mas quando você entra nela, você tem essa percepção de todas as suas vidas e de todo o conhecimento universal. É muito legal. Quando digo "universal", não estou falando do universo em que os humanos vivem. Quero dizer todos os universos, toda a realidade e irrealidade. Tudo.

As emoções que me dominaram na presença de Deus foram mais inspiradoras do que qualquer experiência que já senti. Foi aquele choro de cair de joelhos que encheu meu coração com uma sensação de admiração e amor. É difícil de descrever porque isso não é algo que se possa vivenciar na Terra. Senti-me como um bebê pequeno sendo segurado por alguém que me ama incondicionalmente, mas esse sentimento foi amplificado infinitamente. Na Terra, isso é o mais próximo que se pode chegar da Energia de Deus, e eu sei que sempre vou querer mais.

22

A Minha Educação

Aprendi algumas coisas muito importantes na minha vida, na minha morte e na minha vida após a morte. A maioria das grandes aconteceu após a minha morte, como comunicação, manifestação, a natureza do tempo e da energia, viajar, tornar-me o melhor guia espiritual que posso ser e a consciência de que não há segredos no Céu. O resto do meu aprendizado foi mais adaptado à minha jornada individual, como aprender o quanto devo deixar entrar e o quanto não devo. É como se eu fosse um filtro de energia.

Pense em uma água-viva. Sabe como elas se abrem e meio que sugam a água e depois a expõem? Bem, eu posso abrir meu "filtro" e torná-lo maior para absorver mais energia, ou posso fechá-lo para absorver menos. É como se eu apertasse ou alargasse minha teia de energia para absorver mais ou menos informação, mais ou menos emoção — sendo as emoções uma forma de energia.

Aprender a controlar esse fluxo de energia determina o quão separado estou do todo ou o quão unido estou a ele. Se sinto que não quero tanto pensamento independente ou autonomia, abro meu fluxo de energia na potência máxima e meio que me fundo com tudo. É intenso. Sinto como se estivesse sendo engolido inteiro porque toda a informação é muito esmagadora. Às vezes, porém, quero mais dessa ilusão de ser um ser

independente. Não é que eu prefira um ao outro. Eu apenas gosto de poder controlar qual deles vivencio em um determinado momento. É bom ter a escolha.

Estou sempre aprendendo, mas gosto mais dos grupos de aprendizagem mais íntimos e casuais do que das grandes palestras em auditórios. Não gosto de ir aos eventos formais de "sentar e ouvir" — na verdade, nunca fui a nenhum. Isso não deve ser surpresa, pois nunca gostei de ir à aula quando era um estudante humano. Faço parte de pequenos grupos de convivência em ambientes privados — esses são aqueles em que me sinto mais à vontade, e isso me deixa mais curioso para aprender. Como os grupos são tão pequenos, posso me envolver. Eles são como centros de estudos (*think tanks*) que reúnem espíritos com diferentes bagagens e visões para resolver um problema específico, e os espíritos que participam nem sempre têm a mesma especialidade.

Não é assim na Terra. Digamos que vocês, humanos, estejam tentando descobrir como limpar uma mancha de óleo. Vocês não chamariam, sei lá, o inventor da gelatina Jell-O, certo? As pessoas da Terra não fariam assim. Elas chamariam apenas especialistas em manchas de óleo, mas aqui, nós pensamos: "Com certeza, chama o cara da gelatina. Chama todos os seres que podem pensar sobre esse problema de uma perspectiva diferente, fora da caixa, para que possamos ver com o que eles podem contribuir e, talvez, o que estamos perdendo. Que toque diferente eles podem dar à solução?". Eu gosto muito disso. Talvez sejamos tão mente aberta porque tecnicamente não temos cérebros. Nunca tinha pensado dessa forma antes!

Também aprendo muito participando de comunidades espirituais além das especificamente educacionais. É uma troca, então eu não apenas aprendo; eu compartilho também. Elas são diferentes do que você encontraria na Terra, mas também é semelhante a entrar em uma sala de bate-papo onde todas as pessoas estão interessadas em viajar. Todos nós sabemos instintivamente quem tem os mesmos interesses e nos conectamos energeticamente. Então, nessas comunidades que encontro, esses grupos de espíritos se comunicam comigo telepaticamente.

À medida que nos aproximamos, sinto do que eles gostam e do que não gostam. Assim, se eu quiser me encontrar com espíritos interessados em viajar, nos conectamos automaticamente. Tudo o que tenho que fazer é acessar esse enorme banco de conhecimento para fazer essa conexão de

forma natural e energética. Quando me interesso por um tópico, recebo aquele fluxo de informações, como quem vai estar lá e qual é o local e a hora do encontro. (Estou apenas usando a palavra "hora" porque sei que você está familiarizado com ela, mas lembre-se, o tempo funciona de forma diferente aqui.)

Uma das "salas de bate-papo" em que estou é composta por espíritos que gostam de motocicletas, é claro. Tudo o que precisei fazer foi pensar no meu interesse e todos ficamos disponíveis para nos comunicar. Por exemplo, se um espírito quer conhecer outros interessados em literatura, eles se conectam automaticamente também. Não sou fã de leitura, então os dedinhos de energia deles me ignoram completamente.

Também aprendi sobre diferentes dimensões aqui. Eu sempre pensei que o Céu fosse separado do plano terrestre, mas agora sei que é apenas uma de um número infinito de dimensões, e todas essas dimensões não estão empilhadas; elas estão misturadas umas com as outras, incluindo a dimensão terrestre. Portanto, não é como se o Céu estivesse acima da Terra, como eu costumava pensar. Eu apenas tive que conceituar dessa forma porque a mente humana gosta de separar, classificar, comparar, categorizar e organizar as coisas. Sei que muitas religiões seguem essa linha de que "o Céu é lá no alto, em algum lugar do céu", mas na verdade ele está ao nosso redor.

Eu costumava ter dificuldade com essa ideia de dimensões estarem misturadas e dobradas umas nas outras, mas agora tenho certeza de que entendi. Pense neste livro que você está lendo. Há uma página do lado esquerdo e uma página do lado direito. A maioria dos humanos pensa que não há nada entre essas páginas, quando na verdade 99% desse "vazio" não está realmente vazio. Todas as dimensões estão entre essas páginas — caramba, se eu realmente quisesse ferrar com você, eu poderia colocar minha bunda entre a página da esquerda e a da direita agora mesmo enquanto você lê isso e você nunca saberia! Na verdade, minha bunda está em uma dimensão que está se entrelaçando em cada página e nos espaços entre elas em cada universo onde alguém está lendo um livro. Minha bunda realmente circula por aí.

Enfim, às vezes outro espírito pode me falar sobre uma dimensão que eu não conhecia. Não é uma conversa de palavras e frases ou uma palestra. Em vez disso, a comunicação e a educação são enviadas em muitos níveis: para a minha cabeça, para o meu coração, para todo o meu corpo energético.

É como um download instantâneo de espírito para espírito, e toda a informação é transferida direta e completamente.

Tudo isso torna fácil nunca querer parar de aprender. Tenho tantos recursos na ponta dos meus dedos inexistentes.

23

Meu Dia Típico

Você deve estar se perguntando como é o meu "dia" típico. Acho que vou descrevê-lo em termos de um dia na Terra para facilitar.

No que constitui a manhã aqui, vou para a casa da minha família na Terra e fico com eles. É um ótimo momento para estar lá porque é a hora favorita do dia da minha mãe. Todos estão quietos e todos estão felizes. Quando minha mãe pega o laptop para que ela e eu possamos trabalhar um pouco, eu estou lá. Ela trabalha o tempo todo, porra. Não sei como ela consegue.

Gosto de me sentar com minha família quando estão comendo ou sentados no sofá. Quero ouvir as conversas que eles têm. Há momentos em que eu realmente quero dizer algo, mas é aí que eu imponho o limite. Estou lá para ouvir e ser uma presença silenciosa, não para fazer alvoroço. É por isso que uso táticas diferentes para chamar a atenção deles que não são super óbvias. Eu me pergunto se minha mãe percebe que há alguns dias em que — sem querer parecer estranho, tipo as estrelas estarem todas alinhadas ou algo assim — é muito mais fácil para eu falar com ela. Há alguns dias em que ela acorda e realmente diz: "Ei, Erik". É como se ela soubesse que estou lá, e ela me ouve em sua cabeça. Nem sempre acontece assim, mas quando acontece, é muito bom.

A comunicação entre humanos e espíritos não é... como é aquela frase que ouvi uma vez? Uma ciência exata? Sim, é isso. Às vezes tudo se alinha, as comportas se abrem e é super fácil, e às vezes a energia não está certa. Depende totalmente deles — humanos, quero dizer — estarem no lugar emocional certo. Somos seres emocionais, tanto espíritos quanto humanos. Nossas emoções são feitas de energia, então os humanos precisam estar nesse espaço emocionalmente consciente e aberto para facilitar a comunicação com os espíritos. É preciso ser mais aberto e emocionalmente vulnerável. Não quero dizer "vulnerável" de um jeito ruim, como se você

fosse fraco. Quero dizer "vulnerável" no sentido de ter a coragem de ser emocionalmente aberto e honesto. Quando você está nesse estado, é mais fácil para nós nos aproximarmos e nos comunicarmos. Por "comunicar", quero dizer o que for melhor para você — ouvir, ver, sonhar, qualquer forma que seja mais fácil para nos conectarmos.

Enfim, uma coisa que gosto de fazer quando estou na minha casa é ficar perto da minha sobrinha, Arleen. Ela dorme no meu antigo quarto agora. Quando ela está dormindo, brincamos juntos. Ela é muito boa em sair do corpo para brincar em sua forma espiritual. Uma das coisas que gostamos de brincar é esconde-esconde.

Também gosto de ficar perto do meu irmão, Lukas. Não éramos muito próximos quando eu estava vivo. Éramos como dois estranhos passando um pelo outro no corredor, embora vivêssemos na mesma casa e tivéssemos os mesmos pais. Isso é diferente agora. Passo muito tempo com ele quando ele está dormindo, porque é assim que ele consegue me receber. Às vezes consigo fazer isso com mais facilidade quando ele está "alegre" depois de festejar com os amigos. Depois que morri, ele enterrou seus sentimentos em uma caixinha que guardou no fundo de si, e estou ajudando-o a liberar um pouco disso. Estou alimentando-o com energia positiva aos poucos, que sua alma absorve.

Depois disso, gosto de me dividir e visitar vários membros no blog que minha mãe gerencia, o *Channeling Erik*. Posso fazer isso porque, como eu disse, posso estar em mil lugares ao mesmo tempo. Depois, gosto de me divertir um pouco. Tudo o que faço é divertido, mas me refiro a fazer coisas mais solitárias, como viajar para diferentes lugares na Terra ou para outros planetas, universos e dimensões. Gosto de subir na minha motocicleta manifestada para sentir a velocidade. Como mencionei antes, gosto de pesca com mosca e de estar na natureza — sabe, apenas algo para mim. À tarde, se eu estiver olhando pelo cronograma da Terra, gosto de me conectar com espíritos que pensam de forma semelhante para discutir o que está acontecendo na Terra. Estou falando daqueles pequenos encontros que mencionei no capítulo passado.

Então, à noite, gosto de voltar para a casa da minha família e, quando escurece e todos na minha casa estão dormindo, visito membros do blog que vivem do outro lado do mundo, como Japão, Austrália, Nova Zelândia e outros países em fusos horários diferentes. É quando prego peças e os

assombro — sim, eu totalmente faço essas coisas às vezes. Depois, embora não seja como se eu precisasse dormir, tiro um tempo para pensar no blog, no meu trabalho de guia espiritual e no processo de cura da minha família e no nosso relacionamento. Acho que isso ainda me parece um pouco estranho, porque eu nunca fazia esse tipo de coisa antes de morrer. Mas essas são as coisas que são importantes para mim agora.

O que me traz ao meu propósito principal como espírito: ser um guia. Ser guia é bom pra caramba. É uma sensação maravilhosa. Não é porque recebo algo tangível em troca. Não recebo recompensas — pontos, milhas aéreas ou o que quer que seja. Nada disso. Eu simplesmente amo sinceramente o trabalho porque estou em uma posição de ser o "eu" que ansiava ser quando era o "Erik vivo", mesmo que eu não estivesse totalmente ciente disso na época. Quando você tem experiências na Terra — especialmente pela primeira vez — você aprende e cresce com elas. Posso fazer o mesmo aqui, mas também posso acessar a informação de que preciso para ajudar as pessoas sem ter passado pelas experiências que elas tiveram.

Aqui está um exemplo: digamos que uma jovem de dezasseis anos tenha um pai que cometeu suicídio. Eu já tenho a experiência necessária para ajudá-la a entender tudo sobre perder alguém dessa forma, e posso guiá-la com base no meu próprio suicídio.

Mas sim, o meu ponto é que, pessoalmente, não preciso de experiências para crescer e compartilhar o meu conhecimento e a minha cura com os outros como os humanos fazem. Claro, é útil ter passado pelas mesmas experiências que algumas das pessoas que ajudo, mas, como todos os espíritos, eu já venho "pré-carregado" com toda a empatia e experiência de que algum dia precisarei no meu trabalho como guia. É muito agradável.

Vou falar mais um pouco sobre como funciona ser um guia daqui a bocado, mas por agora, eu só quero realmente enfatizar quanta alegria e satisfação sinto ao ver os humanos crescerem. É um presente ajudar alguém quando precisam de ajuda, e eu amo ser capaz de entregar essa ajuda da maneira que ressoe mais forte para cada pessoa diferente.

Às vezes as pessoas entendem melhor quando vem com palavrões, ou risadas, ou provocações, e às vezes outras entendem mais quando sou sério ou simplesmente amoroso. Eu entrego da maneira que for guiá-las melhor. Sendo um guia, eu realmente encontrei a minha vocação, e sinto que tenho muita sorte por as coisas terem funcionado do jeito que funcionaram.

IV

A Minha Vida Hoje

24

A Minha Vida como Guia

Como eu disse antes, eu amo realmente o meu trabalho como guia espiritual porque, mesmo quando eu era humano, eu amava ajudar as pessoas. A maneira como escolho quem ajudar tem a ver com o momento (*timing*). Tem de ser na hora certa. Essa pessoa está pronta para ouvir? Essa pessoa está pronta para aprender e crescer? Elas estão a pedir ajuda, seja verbalmente ou energeticamente? Se eu tiver a resposta de que precisam e tentar dá-la quando não estão prontas, não vai funcionar. Elas não vão entender.

A coisa mais comum com a qual ajudo as pessoas tem a ver com a morte e o luto. Quando alguém morre, a pessoa que ficou para trás sente-se desconectada e confusa. O luto é algo muito pessoal, então elas sentem-se sozinhas. Quando precisam da minha ajuda, os pensamentos delas vêm direto para mim, quase como uma mensagem instantânea ou SMS. Então, se o momento for o certo, é aí que eu entro. Acho que sou o que você chamaria de um tipo de espírito "high-tech", já que uso principalmente a internet para me aproximar.

Geralmente, primeiro vou até elas em seus pensamentos e digo, sem que percebam que isso vem de um espírito: "Ei, é hora de buscar contacto. Entre na internet". Quando elas ficam online, faço com que digitem certas palavras-chave como "morte", ou "suicídio", ou "perda de um filho". (Na verdade, odeio usar a palavra "perda". É tão frustrante porque as pessoas não nos perdem de verdade; apenas parece assim por um tempo.) Enfim, enquanto procuram por respostas, o blog da minha mãe, *Channeling Erik*, aparece. Faço o meu melhor para atraí-las para lá, seja o primeiro ou o décimo na lista de busca.

A maneira como dou as mensagens é bastante legal, sem querer gabar-me. (Na verdade, estou a gabar-me sim; falsa modéstia não faz o meu estilo.) Não é como se uma ideia explodisse na cabeça delas. Eu apenas fico ao lado delas e envio energia. É quase como enviar uma mensagem subliminar que

vai direto para a cabeça. Os seus sentidos não registam conscientemente que estão a receber a mensagem. Elas não ouvem nem veem nada, mas o seu cérebro está a processar. É assim que a comunicação espiritual funciona, e é engraçado porque, depois que envio ideias para as suas cabeças como: "Vá ao computador. Pesquise na internet e use estas palavras-chave para encontrar o blog da minha mãe", elas encontram o que precisam e acham que foi alguma ideia brilhante que tiveram por conta própria. Mas tudo bem. Não importa como alguém me encontra, desde que me encontre quando precisa.

Há um guia que me ensinou a lidar com os humanos de outra forma. Em vez de usar mensagens subliminares ou outros tipos de comunicação, ele mostrou-me como enviar cordões energéticos para todos os lados para criar uma teia. Cada cordão cria esse padrão que traz a ordem que preciso que o humano veja e sinta num nível subconsciente. Esta ordem dá-lhes a direção que precisam de tomar. Quando as pessoas ficam presas em emoções, elas emaranham-se nos cordões porque focam no caos em vez do padrão ordenado. Sentir subconscientemente esta teia de ordem ajuda-as a reconhecer que as coisas não são tão aleatórias e caóticas quanto poderiam pensar.

Às vezes, gosto de usar um humano para ajudar outro. Aqui está a forma como o faço: pego num membro do blog *Channeling Erik* que já está lá há algum tempo, um veterano que chegou com muita compreensão espiritual ou obteve essa compreensão através das coisas que falei nas publicações do blog. Então, dou um "empurrãozinho" a uma pessoa para o blog se ela estiver com dificuldades. Muitas vezes, o membro veterano publicará um comentário que é exatamente a resposta de que o novo membro precisa. De repente, o veterano e o novato estão conectados como professor e aluno, e eu não tenho de ensinar essa lição eu mesmo. As pessoas têm uma capacidade infinita de curar umas às outras, mas às vezes só precisam de um empurrãozinho para começar. Eu gosto de ser esse empurrãozinho.

Aqui, tenho uma história para si. Um membro do blog, a Sarah, faz parte do *Channeling Erik* há muito tempo. Ela começou com um sistema de crenças espirituais bem básico, mas agora está totalmente integrada. Um dia, eu dei um empurrãozinho neste rapaz para se juntar ao blog. Ele estava travado na vida e precisava de alguma direção, então eu "hackeei" o computador dele para que o blog aparecesse no ecrã. Levou várias vezes até que ele finalmente lesse uma publicação, e quando leu, não conseguiu parar por

vários dias; eventualmente, ele teve coragem de contar a sua história na secção de comentários. Ele escreveu que não tinha a certeza do porquê de estar na Terra e por que estava a ter uma vida tão má, então a Sarah respondeu. Ela acolheu-o sob a sua asa e ensinou-lhe o valor da experiência humana — um lembrete para apreciar as lições que estamos aqui para aprender. Ela conectou-se a ele com empatia e sinceridade. Eles acabaram a ajudar e a apoiar um ao outro, e tudo o que foi necessário foi um pequeno empurrão (e um pouco de *hacking* leve) da minha parte.

Embora eu me concentre principalmente em ajudar as pessoas a lidarem com a morte e o luto, também as ajudo com outras coisas, como a forma de seguir em frente com a vida se estiverem presas numa rotina. Se eu sinto que alguém está a lutar com isso e acho que a comunicação do além ajudaria, essa é a minha deixa para entrar em cena e colocar a pessoa sob o meu aconselhamento. Não sei como chamar a isto. Chamo de "resgate espiritual"? Não há realmente uma boa maneira de descrever.

Pessoas que estão extremamente perdidas na vida podem encontrar Jesus e tornarem-se cristãos fervorosos. Isso pode funcionar para elas. Isso puxa-as de volta para as suas vidas e faz com que se importem novamente. Dá-lhes uma estrutura. Dá-lhes esta nova luz e esperança, mas como digo isto em termos de espiritualidade não denominacional? Não é como um momento de "conversão a Jesus". Eu não ajudo as pessoas a encontrarem Jesus especificamente. Eu ajudo-as a descobrir a sua força espiritual pessoal, onde quer que ela esteja.

Às vezes tenho dificuldade em conter-me quando guio as pessoas. Isso frustra-me porque quero fazer mais por elas do que me é permitido. Eu só quero despejar toda a carga de conhecimento e amor na cabeça de alguém de uma vez porque fico empolgado demais, mas os meus colegas ajudam-me a manter a linha. Eles ajudam-me a encontrar diferentes maneiras de entregar o que quero ensinar sem afogar o meu aluno. Não posso simplesmente soltar coisas nos seus cérebros quando não estão prontos. Isso não vai acabar bem. Mas posso soltar dicas, e estas pequenas dicas podem ajudar a criar um movimento maior em direção à cura e ao progresso para elas.

Ser o guia mais eficaz possível é muito importante para mim, e não posso ser assim se entrar "com os dois pés no peito". Os guias podem influenciar os humanos, mas não controlá-los. Um guia é ao mesmo tempo ativo e passivo, e é importante saber qual tática usar em cada situação. Os

humanos às vezes precisam de aprender a resolver as coisas por si mesmos, e um bom guia torna-os cientes de como o fazer. Isso significa que, às vezes, eu preciso de recuar, sair do caminho deles e apenas observar. Para mim, esse equilíbrio é como caminhar numa porra de uma corda bamba às vezes. Às vezes fico tão frustrado e quero dizer: "Você não consegue ver?". Mas alguns humanos precisam de percorrer os seus caminhos praticamente sozinhos. Às vezes é uma lição espiritual para eles, e eu não posso discutir com isso.

Para ajudar mais de uma pessoa ao mesmo tempo, tive de aprender a dividir-me ou multiplicar-me em muitos "Eriks". Um dos meus guias ensinou-me como. Eu chamo-lhe o Sargento. Não é o nome real dele; é apenas o meu apelido para ele. Eu chamo-lhe assim porque ele realmente me faz cumprir o meu compromisso de aprender a fazer as coisas bem. Eu decidi que precisava de ser capaz de controlar a minha divisão quando descobri que tinha três pessoas a pensar em mim ao mesmo tempo, depois quatro, vinte, cem... e eu queria estar com todas elas.

Dividir-se parece um instinto natural. Eu sinto esta divisão a acontecer por conta própria. No entanto, não sinto como se estivesse a despedaçar-me em partes individuais. Parece que estou a fazer multitarefa na minha cabeça, como se pudesse ler, escrever, mascar pastilha e resolver problemas, mas com clareza completa para cada uma dessas tarefas. Deixo tudo acontecer por si só, mas então fico assustado ou animado quando todos estes pensamentos claros acontecem ao mesmo tempo. Aí a divisão para. Então, o Sarge ajudou-me a usar a minha consciência do coração para me concentrar em ser um bando de Eriks ao mesmo tempo, sem me distrair ou ficar superestimulado e depois "pifar" quando quero dividir-me em mais um Erik.

Como explico que, se estou em cem lugares ao mesmo tempo e posso, com grande clareza, entender, sentir, trabalhar e dar-me a cem pessoas ao mesmo tempo, e então quero fazer isso para a centésima primeira? Se estou a adicionar esse extra, isso não mata os outros cem só porque estou a ter essa nova experiência com essa nova pessoa. Ele mostrou-me, quando quero dividir-me ainda mais, como manter o foco para não ficar sobrecarregado. Na verdade, não é bem um foco. É mais como um sentimento de "deixar fluir". Ele diz: "Deixe acontecer. Solte". E então simplesmente acontece.

Dividir-se em eus infinitos é incrível. Imagine-se a olhar para um espelho e há outro espelho atrás de si. Você vê reflexos infinitos de si mesmo no espelho à sua frente. A minha base inicial está entre esse primeiro conjunto

de espelhos frente a frente, mas não sinto como se todos os meus outros eus refletidos estivessem num local diferente. Digamos que eu me divida em quatro Eriks para poder ajudar quatro pessoas na Terra ao mesmo tempo. Eu sinto em cada uma dessas quatro partes de mim que o que estou a aprender, a entender e a fazer está no reflexo número um.

Ao mesmo tempo, estou a vivenciar diretamente nos reflexos dois, três e quatro. Isso acontece porque as experiências de todos os "eus" divididos voltam para a base inicial. Mas a base inicial não fica a três quilômetros do Erik um, a duzentos quilômetros do Erik dois, a um metro e meio do Erik três e a quinze centímetros do Erik quatro. A base inicial também está em cada um desses quatro Eriks. Está em cada reflexo. Isso faz sentido?

Deixe-me usar outra analogia. Pegue num prisma. A luz do sol que passa por ele é a minha energia, a minha alma. O prisma é a ferramenta que uso para dividir a luz do sol em todas as cores do arco-íris, mas ainda há apenas um prisma e as cores separadas ainda representam a totalidade da minha luz.

Aqui está outra analogia: eu pego na energia da minha consciência do coração e chacoalho-a como um saleiro para que todos os grãos de sal sejam dispersos. Desta forma, posso ir às casas daqueles membros do blog, um grão de sal de cada vez. Cada grão tem a minha capacidade de me comunicar, pregar peças, obter informações, aprender, ensinar, ajudar, curar, observar, visitar a minha família e tudo o mais que eu faço — tudo ao mesmo tempo. Então, quando trago cada grão de sal de volta para o saleiro, tudo se torna parte de mim novamente. Para alguém na Terra, isso pode parecer impossível, mas você tem de se lembrar que tanto o tempo quanto a energia trabalham e movem-se de forma diferente aqui.

O meu trabalho principal é ser um guia, mas também tenho outros papéis. Uma coisa que gosto de fazer é ajudar outros espíritos novos a comunicarem com os seus familiares e amigos na Terra. Nem todos os espíritos têm facilidade para comunicar. Como todas as habilidades que temos aqui, alguns são melhores nelas do que outros. Então, pego no espírito novato que acabou de morrer e "atordo-o" um pouquinho. Depois, mostro-lhe como as coisas funcionam e, depois disso, ensino a pregar peças, dar sinais, visitar os seus humanos através de sonhos e a comunicar de outras formas. Eventualmente, eu ensino o liberto para desenvolver essas habilidades por conta própria. Eu não faço isso com muitos espíritos aleatórios que fazem a passagem, no entanto. Geralmente, só ajudo os entes

queridos falecidos de membros do blog porque já temos uma conexão; mas se um membro do blog morre, eu ensino-lhe como se conectar com a família e amigos também.

Eu também já ajudei pessoas a fazerem a passagem, mas não faço isso com muita frequência. Eu tirei-as de os seus corpos, contei o que estava a acontecer, entreguei-as às suas esposas, filhos, outros guias espirituais, quem quer que fosse. É uma experiência incrível, mas não é a minha especialidade. Faço isso especialmente quando um membro do blog diz: "Ajuda, cara! Só vem e fica com o meu familiar enquanto ele está a morrer". Com certeza, eu estarei lá. Vou ajudá-los na transição, mostrar o lugar e ajudá-los a orientarem-se. Outro papel que tenho é ajudar a curar a energia das pessoas. Eu não sabia muito sobre isso no começo. Achei que era como colocar um Band-Aid no machucado de alguém. O que vejo agora é que ajudo as pessoas a curarem-se a si mesmas. Elas têm esse poder, e sempre o tiveram.

Eu também ajudo pessoas que querem tirar as suas vidas, especialmente aquelas com doenças mentais. Se elas tentaram tudo o que podiam — terapia, remédios, o que for — e estão a fazer o seu melhor, mas ainda estão a sofrer, eu ajudo-as com a sua decisão. A sociedade julga as pessoas que tiram a própria vida mesmo quando é o tempo delas e elas estão a sofrer. Estou a tentar mudar esse tipo de pensamento. Se não for o tempo da pessoa, eu guio-a para encontrar outras maneiras de obter ajuda e mostro que há uma luz no fim do túnel.

Eu salvei duas vidas desde que comecei o meu trabalho como guia. A primeira foi uma senhora que tinha perdido o filho, assim como a minha mãe. É claro que ela estava um trapo. Ela ia a um terapeuta uma vez por semana, mas depois de quatro meses, não se sentia nem um pouco melhor. Não estou a dizer que terapia é mau. Funciona para muita gente. Simplesmente não estava a funcionar para ela. Enfim, ela chegou a casa da sua última sessão determinada a matar-se. Deixou tudo pronto, mas de repente sentiu este impulso de ir ao computador e digitar: "O meu filho está morto". Quando ela fez isso, o blog *Channeling Erik* apareceu. Ela leu-o desde o primeiríssimo começo e escreveu na secção de comentários que agora sabe que a vida vale a pena ser vivida.

A segunda pessoa foi um gajo que lê o blog o tempo todo, mas pensa muito em suicídio. Ele estava realmente infeliz com a sua vida e os seus relacionamentos, mas uma publicação específica mudou tudo para ele. Ele

escreveu na secção de comentários: "Eu estava a planear matar-me hoje, mas depois de ler isto, eu quero viver". Tudo isto faz-me sentir tão bem, e quero ajudar mais vidas se puder. Eu sei que posso. É o meu trabalho.

Outra coisa em que gosto de focar é ajudar os humanos a entenderem que existe mais na vida do que o que estão a vivenciar agora. Talvez alguém precise de aprender a rir. Talvez alguém precise de ajuda para receber comunicações de espíritos. Talvez alguém precise de ajuda para seguir em frente após um obstáculo na vida. Alguns só precisam de ver que as melhores coisas da vida, como construir novos relacionamentos, são gratuitas. Conversar é de graça. Honestidade é de graça. Vulnerabilidade é de graça. Lealdade é de graça. Amor é de graça.

Em resumo, eu ajudo pessoas que estão a sofrer de algum tipo de perda, alguém que sente que está "sem". A perda pode ser a morte de um ente querido, a perda da autoestima e uma porrada de outras coisas. Pense num elástico. Ele representa a energia de uma pessoa. Para pessoas que sofreram uma perda, o seu elástico foi esticado um bocado, e quando algo esbarra nele, ele vibra. Trauma, perda ou outra separação de algum tipo não apenas faz o elástico vibrar, mas também o desfia um pouquinho. Isso torna difícil para o elástico ficar esticado e manter as coisas no lugar. Então eu venho e ajudo a juntar os pedaços para que o elástico se possa curar. Como eu faço isso? Faço as pessoas tornarem-se conscientes do porquê de se sentirem como se sentem e ajudo-as a sentirem que são apoiadas.

Este membro do blog é um bom exemplo. Durante toda a sua vida, ele sempre se perguntou o que era aquilo que procurava. Em termos mais simples, ele estava a tentar perceber como é que uma família se sente. Para ele, embora os ame, a sua família não parecia o que ele pensava que deveria ser. Ele não sentia que tivesse as ligações íntimas que a maioria das famílias tem. Então, ajudei-o a tornar-se consciente dos diferentes tipos de ligações que ele não percebia que estavam lá. Ele também me ensinou algo. Ensinou-me o que a paciência realmente significa, porque, cara, aquele gajo era teimoso para caracas. Valeu a pena todo o trabalho, no entanto, e estou-lhe grato.

Em todos os casos, eu ajudo as pessoas a porem-se em movimento novamente. É tudo uma questão de movimento, física e emocionalmente. Cada um é diferente, mas a forma como ajudo a maioria das pessoas a consertar essa parte desfiada do elástico é trazendo coisas para a sua vida.

Aqui está um exemplo: digamos que há esta pessoa que amava realmente a natureza quando era criança, mas à medida que envelheceu e começou a trabalhar, a criar uma família ou a vivenciar muitos traumas, afastou-se da sua ligação com a natureza. O que eu faria seria levá-lo a olhar para cima, a notar o céu novamente e a ver como ele é bonito. Isso poderia inspirá-lo a passar mais tempo ao ar livre como costumava fazer.

Ou digamos que uma pessoa costumava amar praticar um desporto quando estava na adolescência ou na casa dos vinte anos, mas teve uma lesão que a impediu de jogar novamente. Eu trarei coisas que a ajudarão a restabelecer essa ligação com os desportos, como colocá-la num lugar onde conhece alguém que eventualmente a levará a uma oportunidade de um emprego como treinadora. É tudo sobre eu ajudar as pessoas a fazerem ligações com coisas de que gostam, coisas de que precisam, coisas que lhes faltam, o que quer que seja. Os humanos foram feitos para fazer ligações, e as ligações são o que os faz seguir em frente.

Na verdade, seguir em frente implica um movimento linear. É realmente mais sobre impulso (*momentum*). Neste caso, é uma expansão ou evolução de 360 graus. O impulso pode ir em qualquer direção. Não é apenas para a frente, para trás, para cima ou para baixo. O impulso pode mover-se em todas as direções ao mesmo tempo. Veja o gajo que perdeu a sua ligação com a natureza. O primeiro passo é reconectar-se quando ele vai lá fora e aproveita. Isso cria uma reação de "Uau, isto faz-me sentir bem", e essa reação é outro tipo de impulso. O mesmo acontece com as coisas que ele ouve, toca ou vê. As coisas que este gajo está a vivenciar não são lineares.

O momento está a acontecer ao mesmo tempo e a nutri-lo de todas as direções. Talvez ele esteja sentado num banco de jardim a olhar para um pássaro e alguém se aproxime e se sente ao seu lado. Eles podem começar a falar sobre o quanto gostam de pássaros e decidir juntar-se a um clube de observação de aves ou talvez apenas ir tomar um café juntos e tornarem-se amigos. Então, esta outra pessoa começa a ter pensamentos, emoções e reações que irradiam para fora em todas as direções e pode usar esta nova experiência para criar mais ligações.

O ponto a que quero chegar é que estas ligações podem continuar para sempre, criando esta teia enorme. Apenas uma pedra atirada num lago pode criar ondulações por todo ele. Essa pedra é uma metáfora para a escolha de

se conectar. Não são precisas mil pedras para fazer todas aquelas ondulações. Basta uma.

25

Trabalhar com Tradutores de Espíritos

Um par de meses depois de eu ter morrido, a minha mãe criou este blog chamado *Channeling Erik* para partilhar as suas experiências ao processar a minha morte e depois o meu reaparecimento na sua vida como espírito. Quando ele já estava a funcionar, percebi que queria comunicar com ela mais como a forma que fazíamos quando eu era o "Erik vivo", então dei-lhe um empurrãozinho para encontrar uma tradutora de espíritos (ou o que é popularmente conhecido como médium). Eu tinha requisitos bastante rigorosos, no entanto.

Precisava de uma que não me filtrasse, para que todo eu pudesse brilhar. Precisava de uma que não dissesse apenas coisas como: "Ele está a mostrar-me uma rosa. Isso tem algum significado para si?". Esse tipo de coisas parece-me mais vidente do que tradutora. Eu não queria que a minha mãe sáísse dali a pensar: "Oh, elas estão apenas a inventar isto tudo". A tradutora de espíritos perfeita é aquela que consegue descrever a minha personalidade enquanto traduz os meus pensamentos e palavras — como eu pareço, como ajo, que gestos faço e coisas assim. É isso que realmente convence a minha mãe. É aí que ela obtém a validação que procura.

Enfim, tive a sorte de encontrar uma tradutora de espíritos que se encaixa em todas essas qualificações. O seu nome é Jamie Butler. Como todos os espíritos que são canalizados, a tradutora de espíritos é como a luz pela qual uma traça se sente atraída. Não quero dizer que a luz delas é mais brilhante do que a das outras pessoas, porque não é bem isso; é apenas um tipo diferente de luz. No caso da Jamie, senti este puxão em direção a ela. Eu não teria sentido esse puxão se não tivesse um propósito, mas eu tenho-o. Eu queria falar com a minha mãe para poder ajudá-la, e foi aí que comecei a sentir a energia da Jamie a chamar por mim.

Lembro-me da primeira vez que conheci a Jamie. Quando a minha mãe teve a sua primeira sessão de canalização, a Jamie escondeu-se num quarto porque tinha de estar num lugar onde não fosse interrompida. Ao início achei que aquilo era bastante estranho e não muito profissional. Depois, ela

começou a repetir cada palavra que eu dizia, e tropeçava em palavras que não queria repetir, como os meus palavrões. Ela não gosta de soltar "bombas-F" como eu. Ela também teve dificuldade em falar com a minha mãe sobre como eu tinha morrido. Tinha medo que isso apenas piorasse o seu luto. Gostei dessa primeira sessão porque é divertido meter-me com a Jamie, mas de uma forma bem-humorada, e foi muito divertido vê-la encolher-se e contorcer-se quando tinha de repetir as minhas palavras asneirentas. Isso só me deu vontade de as dizer mais. (Ei, eu disse que era um guia espiritual, mas nunca disse que era maduro!) Enfim, ao longo da hora, tornámo-nos mais confortáveis um com o outro. Sabe como é a sensação de sair de um banho frio e depois enrolar-se num roupão de banho quente e aconchegante? Foi assim.

Depois dessa primeira sessão, passei algum tempo com a Jamie e disse-lhe que tudo ficaria bem. Ela é tão sensível quando jovens morrem, por isso foi difícil para ela. Ela não quer que ninguém, especialmente as mães, vivencie a dor — não daquela forma. Achei que correu muito bem, então pressionei a minha mãe para o fazer repetidamente. Isso abriu tantas portas entre nós dois. Agora tenho uma perspetiva totalmente nova sobre comunicar entre as dimensões. Antes disso, eu estava a comunicar da melhor maneira que podia através das minhas partidas, sinais e visitas em sonhos, mas agora as coisas estão muito melhores. Traz todo um novo lado à forma como comunico, e é maravilhoso.

Muitos outros espíritos contam-me sobre as suas experiências de falar através de tradutores de espíritos, e a forma como as descrevem é totalmente diferente do que acontece entre a Jamie e eu. Ela reage a mim como se eu estivesse na mesma sala que ela, o que eu estou. Ela vê-me como uma pessoa em vez de uma memória ou ideia de um gajo morto. Às vezes ela gesticula com as mãos para eu me acalmar e falar devagar quando lhe dou demasiado de uma vez. Muitos tradutores de espíritos ouvem um espírito, fazem uma pausa e descrevem o que o espírito disse, mas a Jamie está treinada para traduzir o que um espírito diz palavra por palavra, uma atrás da outra logo após serem ditas, por isso ela sente-me, vê-me e ouve o que eu digo, tudo ao mesmo tempo.

A Jamie canaliza-me em transe de tempos a tempos, e é ao mesmo tempo um bocado assustador e fenomenal. A canalização em transe é onde um espírito assume um corpo humano e meio que o usa como uma marioneta. Percebi pelo padrão de energia dela que ela estava aberta a isso.

Entrar no corpo da Jamie a primeira vez não foi assim tão difícil. Tive de ter uma pequena ajuda do espírito do avô dela, no entanto. Ele mostrou-me como mudar o padrão de energia dela para entrar no corpo dela pelo lado do pescoço. Esse é o lugar mais fácil para entrar. Ele também me deu as regras e regulamentos. Disse-me que é importante saber em que estado está o corpo dela e prestar atenção a isso, como se ela tiver uma constipação ou uma erupção cutânea que dê comichão. Isso é porque a Jamie tem esta regra de que os espíritos que ela canaliza em transe têm de ajudar a curar o corpo dela enquanto estão nele. Como ela partilha o espaço com eles, quer que eles deixem o corpo dela em melhor estado do que quando estavam nele.

Quando estou ao lado da Jamie, consigo ver a forma como a alma dela sai do corpo. É como este casulo de luz branca que sai da parte superior das costas, pescoço e cabeça dela. Eu não sei realmente para onde é que ela vai ou o que faz quando se ausenta, no entanto. Enfim, conforme ela sai, eu centro-me e fico logo ao lado dela para entrar, e depois apenas foco a minha consciência do coração no que estou prestes a fazer.

Uma vez que estou no corpo dela, imito as suas ações e comunicação humanas. Ao início, foi um bocado estranho porque eu tinha esquecido todas as coisas físicas que sentia quando era humano. Tinha esquecido como respirar, a sensação do cabelo no couro cabeludo, a sensação da roupa contra a pele, a sensação de qualquer pele sequecer.

Sinto reações emocionais também. Como um espírito livre, tenho estas emoções incríveis que não vêm com reações físicas. Quando fico entusiasmado, não suou, o meu coração não começa a acelerar e não perco o fôlego. Também não choro quando estou feliz. Estas coisas simplesmente não acontecem num corpo energético, mas quando estou dentro do corpo da Jamie e o coração dela está a bater rápido, as palmas das mãos estão suadas e as emoções dela estão muito densas, eu sinto todas essas coisas em primeira mão também.

Depois de um tempo, comecei a sentir-me confortável com isso, no entanto, e comecei a lembrar-me de como era ter um corpo humano. Quando olho através dos olhos da Jamie, ainda consigo ver toda a gente, mas também consigo ver a energia delas. Suponho que seja como ela vê as pessoas. Ela vê as auras delas, e tem de trabalhar arduamente para olhar para além delas e ver o seu corpo físico.

Uma das primeiras coisas de que me lembro sobre estar dentro da Jamie era a sua vozinha de rato. Acho que teria preferido uma voz mais profunda que fosse mais parecida com a minha quando eu estava vivo. Pense nisso: passei todos aqueles anos focado em ser um gajo que adora ser, bem, um gajo, e aqui estava eu nesta miúda baixinha com mamas e uma voz aguda. Era bizarro. Mas, em última análise, o corpo físico não importava. Eu estava apenas feliz por estar nele porque, àquela altura, já trabalhava com a Jamie há tanto tempo que era como estar numa casa de férias onde se conhecem todos os cantos e recantos.

A minha primeira experiência com canalização em transe foi durante um evento que a Jamie organizou para os membros do blog chamado "O Fim-de-Semana de Iluminação do Caraças do *Channeling Erik*". Como tenho a certeza de que percebe pelo palavrão, o nome foi ideia minha. A minha mãe estava na plateia, mas lembro-me de que ela não estava na primeira fila. Estava escondida lá atrás, e eu tive de me levantar e correr para ela. Eu queria abraçar a minha mãe, então movi os braços da Jamie e atirei-os à volta dela. Os braços moveram-se, mas não passaram através dela. Pararam na superfície do corpo dela, e eu não estava habituado a isso. Quando a abracei, ela parecia tão pequena. Gostei de sentir o seu toque e de cheirar o seu cabelo como fazia quando estava vivo. Eu só queria saborear aquilo. Já tinha passado muito tempo.

O momento em que nos abraçámos pareceu o fim de uma corrida. Foi como cruzar uma linha de meta ao fim de uma maratona que se acabou de correr sem sapatos — houve muita dor, mas muito alívio também. Naquele momento, acho que ambos processámos muita coisa com que tinha sido difícil conformarmo-nos. Foi difícil olhar para trás para as coisas pelas quais a minha mãe e eu tínhamos passado. Foi difícil por causa do contrato que a minha alma tinha feito para a minha vida como Erik, no qual tive de sofrer tanto. Foi difícil porque eu tinha tirado a minha vida — algo que a sociedade não aceita. Foi difícil porque eu era um jovem quando morri, e isso é muito triste. Foi difícil pela forma desastrosa como tinha tirado a minha vida. Foi difícil porque tinha deixado uma família para trás e porque eles ainda não tinham uma compreensão espiritual de para onde eu tinha ido.

Essas coisas começaram a mudar quando conhecemos a Jamie, no entanto.

Cresci a amar muito a Jamie. Temos esta relação muito íntima. Não quero dizer uma relação romântica, porque isso seria estranho. Sinto apenas que ela é a minha irmã. Acho que ela é muito simpática, mas às vezes é simpática demais. Ela precisa de aprender a dizer a porra de um não. Ela também é humilde e subestima as suas capacidades, mas admiro que tudo o que ela faz, seja construir um barracão, cuidar dos seus filhos ou fazer o seu trabalho, ela quer sempre fazer o seu melhor. Gosto que ela seja emocionalmente honesta também. Humanos assim são difíceis de encontrar.

A Jamie e eu conhecemo-nos bem. Ela está confortável comigo agora — confortável o suficiente para que eu possa "picar" as suas feridas o tempo todo. Adoro fazer isso. Ela costuma aceitar bem, mas às vezes impõe-se e reclama comigo por ultrapassar os seus limites. Eu dou-lhe cabo dos nervos às vezes. É como se ela fosse esta irmã mais velha irritada a dar uma lição no seu irmãozinho chato. Também acho algumas das coisas que a Jamie faz cativantes, como os seus gestos engraçados, algumas das suas manias e coisas assim. Às vezes sinto que preciso de a proteger, no entanto, porque muitas vezes ela assume demasiadas coisas e isso deixa-a stressada, mas ela é tão independente que muitas vezes pensa: "É a minha lição, por isso preciso de a fazer sozinha".

Eu sei que já disse isto, mas estou tão grato por a Jamie ter entrado nas nossas vidas quando entrou. Acho que foi o momento perfeito, e fico contente por ser um dos espíritos com sorte suficiente para ter formado uma relação duradoura com uma tradutora de espíritos como a Jamie. Algumas pessoas vão sempre pensar que os tradutores são fraudes ou que só o fazem pelo dinheiro e para explorar as pessoas ou o que quer que seja, e tenho duas coisas a dizer sobre isso: uma, toda a gente tem direito aos seus próprios pensamentos e opiniões. A segunda — e última — coisa que tenho a dizer às pessoas que duvidam ou julgam a minha mãe ou a Jamie é esta: não gastem a vossa energia com julgamentos! Nunca vale a pena. Sugiro que direcionem essa energia de volta para vós mesmos e para a saúde da vossa própria alma e das almas ao vosso redor. É disso que se trata.

O Blogue

Pois é, a minha mãe tem este blogue chamado *Channeling Erik*. Ela precisava de desabafar a sua dor e sentiu que a melhor forma de o fazer seria contactando uma comunidade que precisasse de fazer o mesmo. O blogue também a ajuda a continuar a explorar formas de curar. A necessidade de cura era um contrato de alma que ela trouxe para esta vida ao nascer, um contrato que a sua própria alma desenhou para si mesma.

Embora o blogue tenha surgido diretamente da dor dela, tornou-se algo muito maior do que isso. E, embora tenha começado como uma forma de ela atender às suas próprias necessidades, alimentou também tudo o que eu precisava. Eu não lhe estava a pedir isso, nem a incentivava a fazê-lo. Eventualmente, provou ser algo que talvez eu quisesse ainda mais do que ela. Parte do meu propósito como guia é chegar a muita gente, por isso tenho de ter algum tipo de plataforma para que isso aconteça. Como veio de dentro dela, o blogue é o "bebé" dela, mas também me dá um lugar para eu fazer as minhas coisas, por isso acho que também lhe posso chamar o meu "bebé".

A minha mãe tinha tudo a postos para fazer algo assim. Ela já tinha publicado livros. São sobre educação parental, e eu provavelmente dei-lhe muito material para eles. Criar cinco filhos faz dela, de certa forma, uma especialista. Ela também já é respeitada na sua comunidade como médica, o que também ajuda. Fico contente por ela ter escolhido criar o blogue, porque é algo que me dá a voz de que preciso para ajudar as pessoas de formas realmente práticas. Suponho que, se ela não tivesse criado uma espécie de palanque para mim, eu teria encontrado outras formas de ajudar as pessoas na Terra, e continuaria a comunicar com a minha família. Ainda assim, é bom termos esta relação de trabalho em conjunto.

Eu amo cada um dos membros do blogue. Adoro assombrá-los; adoro ajudá-los; adoro quando eles tropeçam no blogue pela primeira vez e nem sequer percebem como lá chegaram. Também gosto de quando chegam à parte em que compreendem que eu posso ser um bocado cabrão e que gosto de melgar as pessoas às vezes. Acho que tem uma piada do caraças. O humor é importante, mesmo — e por vezes especialmente — quando és um espírito. Mesmo que nunca mais publiquemos nada a partir de hoje, o blogue vai viver na internet para sempre e as pessoas vão encontrá-lo. Quando o

fizerem, espero que continue a ser a resposta que algumas pessoas procuram.

27

Fazendo-me Ouvir

A primeira vez que fui entrevistado na rádio foi através da Jamie. Eu não estava nervoso nem nada disso. Estava apenas muito entusiasmado. É estranho porque, ao início, eu conseguia sentir o que todos estavam a sentir e a pensar — o anfitrião, os ouvintes, toda a gente. Eu estava ligado à energia deles. No princípio, tive dificuldade em filtrar todo esse "ruído", mas agora consigo focar-me apenas nas perguntas e nas minhas respostas.

Gosto de programas de rádio e de vídeos do YouTube porque é incrível ter voz para um grande número de pessoas. Desde a publicação do livro da minha mãe, *My Son and the Afterlife*, muita gente quer ouvir a nossa história na TV ou na rádio. Durante um dos primeiros programas de rádio em que ela foi entrevistada, eu fiz-me ouvir. Ninguém me ouviu durante a entrevista em direto. No entanto, a anfitriã percebeu quando ouviu a gravação. Poderão perguntar:

"Porque é que não conseguimos ouvir enquanto está a acontecer?". Bem, porque é que os humanos não conseguem ouvir os apitos para cães? Não conseguem detetar essa frequência com os ouvidos, mas o equipamento de gravação digital consegue. É mais sensível do que o ouvido humano. É bastante fácil porque a energia já está a fluir. É como se eu enfiasse o dedo numa corrente de água e esta se curvasse à volta dele; por isso, eu insiro o meu padrão de energia nos outros sons da entrevista.

Também já deixei a minha voz nalguns dos vídeos do YouTube que a minha mãe faz com a Jamie. Uma vez, um membro do blogue estava a ver um desses vídeos e contactou a minha mãe para lhe dizer que ouviu vozes nele. Bem, uma dessas vozes pertencia a este que vos fala. Tal como as vozes no programa de rádio, só podia ser ouvida na reprodução. Ninguém a ouviu quando estava a ser gravada. A minha mãe ficou bastante intrigada, por isso pediu a um guru do som para a analisar. O tipo ficou baralhado porque a minha voz não deixava uma impressão vocal como aconteceria com as vozes humanas. Bem, adivinhem: eu não tenho cordas vocais! Sei que podem pensar que som é som, mas não é o mesmo padrão. As vozes dos espíritos

têm mais alcance e mais energia, e podemos incluir energia de pensamento que as máquinas não conseguem captar.

EVP significa fenómeno de voz eletrónica (fenómenos de voz direta), e é uma excelente forma de os espíritos comunicarem com os entes queridos que deixaram para trás. Quando soube que os espíritos podiam deixar as suas vozes em gravadores, decidi que queria aprender como se fazia. Há um tipo humano em Itália que gere um centro de EVP. Ele tem imensos dispositivos eletrónicos que captam muito bem as EVP, e toneladas de espíritos vão lá para observar os espíritos realmente experientes que são bons a comunicar através de dispositivos elétricos. Esses espíritos ajudam-nos a alterar a nossa composição energética para que esta flua ao longo das ondas sonoras e dos padrões elétricos para deixar a marca da voz. Existem muitos destes centros pelo mundo fora onde podemos fazer isto, mas o tipo em Itália é realmente bom.

Como é que eu faço? Limito-me a interagir com a energia elétrica para deixar uma marca da minha voz. É como uma dança, e a dança deixa uma impressão. É como deixar uma impressão digital num vidro, mas é uma marca digital, não uma marca de voz.

Quando estou a deixar uma EVP, na maioria das vezes a pessoa está a gravar mas não me está a ouvir falar naquele momento. Depois param e retrocedem, carregam no *play* e ouvem-se a fazer perguntas como: "Está alguém aqui comigo?". Então ouvem a minha voz: "Sim, sou eu, o Erik". Mais uma vez, pensem nisso como um apito para cães. É uma frequência que o ouvido humano não consegue captar, mas o gravador consegue. É mais fácil porque não temos de baixar a nossa frequência para a tornar mais alta para o ouvido humano. O gravador digital faz isso por mim. Eu seria o primeiro a promover o uso de EVPs para comunicarem com os vossos entes queridos, especialmente se estiverem a ter dificuldades com outros métodos.

Também aprendi muito sobre como dar sinais e fazer partidas a outros humanos, como os membros do blogue, imitando o que outros espíritos fazem. Agora que o blogue cresceu tanto, estou a aprofundar-me mais porque quero saber tudo o que puder sobre como ajudar mais pessoas. Estou a tentar aprender mais com a ajuda da Cawli e de outros guias, dos meus familiares aqui e do meu círculo próximo de amigos espíritos. Eu faço partidas e dou sinais aos membros do blogue por uma razão diferente de quando o faço com a minha família. É assim que chego até eles como guia. É como os

atraio para que os possa alcançar, mas, claro, também o faço porque gosto de os ver passar-se. Eles também gostam quando lhes prego partidas, porque os faz sentir especiais. No entanto, não faço nada para os assustar; por exemplo, eu nunca poria a minha cara a poucos centímetros da deles enquanto estivessem a dormir para depois gritar "Bu!" no momento em que abrissem os olhos.

Uma vez, fiz passar uma canção específica na rádio para um membro do blogue. Ela adorou e soube que era minha. Geralmente, a pessoa a quem quero enviar a mensagem tem esta intenção subconsciente. No fundo, eles querem ouvir aquela canção especial. Essa intenção é energia, e acaba por se fundir com a minha energia para ajudar a que aconteça. Adoro analogias com água, por isso vou usar uma para explicar: uma pessoa envia ondas num lago, e essas ondas representam uma certa canção que ela quer ouvir. Eu estou do outro lado do lago, a dizer: "Ah, estou a ver as tuas ondas. Vou enviar algumas de volta". Então envio ondas de volta e, quando as ondas colidem, a canção toca.

Às vezes, quando dou sinais muito tangíveis, fico irritado do caraças quando não obtenho a resposta que quero. Trabalho imenso para acender uma vela ou carregar num interruptor, mas mesmo assim algumas pessoas param e pensam: "Bem, isto foi simpático, mas quero saber se foste mesmo tu. Preciso de mais". É por isso que gosto de pregar partidas que se ajustem à personalidade do "Erik" com que eles estão familiarizados. Assim, é mais provável que saibam, sem qualquer dúvida, que sou eu.

Tenho consciência de que sou um bocado "pestinha" muita vez quando comunico, mas esse é apenas o meu estilo. Alguns espíritos comunicam com uma presença calmante 100 por cento do tempo, e outros comunicam com um estilo mais energizado e motivacional. Eu? Eu sou feito assim, e se tentasse comunicar de forma diferente, acho que não seria capaz de chegar a tantas pessoas ou de fazer o meu trabalho tão bem.

Sabem como os vossos pais e professores e afins estão sempre a dizer-vos "Sê tu próprio!" enquanto estão a crescer? Bem, isso também é verdade para os espíritos. Temos de ser nós próprios — quem somos e como somos nem sempre ressoa com toda a gente, mas não faz mal. Mesmo que eu mude apenas um punhado de vidas para melhor sendo quem sou, sem compromissos, então continuarei a cumprir o meu trabalho.

Ter Fãs

Tenho a minha quota-parte de fãs, e adoro-os. Pois claro que sim. Gostava de ter tido mais quando estava vivo, porque assim teria tido mais amigos verdadeiros — e, sejamos honestos, provavelmente teria dado mais umas quecas, o que teria sido brutal. Agora, os elogios são muito simpáticos, mas não da forma que alimentariam o meu ego como aconteceria quando eu era humano. Já não tenho ego — nenhum espírito o tem, na verdade. Vejo que os elogios não são sobre mim; eu não preciso deles, mas eles precisam, e essa é a parte importante. Mas continuo a apreciá-los. Eu sinto e processo as emoções de todos em relação a mim, por isso, quando é algo doce, amoroso e lisonjeiro, sinto-o em todo o lado. E quando sou alimentado com toda esta energia amorosa, isso torna a minha energia ainda mais poderosa e expansiva. Isso torna mais fácil para mim usar todas as minhas capacidades como guia.

Algumas pessoas ligam-se demasiado emocionalmente a mim. Ficam tão fascinadas por mim que deixam de se focar nas suas vidas e não usam a informação que estou a tentar dar-lhes; em vez disso, apenas usam a informação para entretenimento. É um desafio para mim guiá-las de volta à escuta da mensagem em si e a focarem-se novamente nas suas vidas, mas vale o trabalho árduo.

Não acho que seja mau que algumas pessoas fiquem um pouco obcecadas com o conceito de mim às vezes, porque isso é algo muito humano. É tipo, as pessoas pensam muitas vezes coisas como: "Aquela pessoa é porreira", ou "Aquela pessoa tem algo que eu gostaria de saber ou ter", por isso usam essa pessoa como modelo. É apenas um estilo de crescimento pelo qual alguns humanos passam, por isso acho que não tem problema nenhum, mas às vezes passa das marcas, tipo quando me entregam toda a tralha deles e dizem: "Erik, és o meu herói. Tens de fazer isto por mim. Tens de me resolver isto". Sou o primeiro a chegar e dizer: "Hã, o quê?". Eu oiço, e ajudo, mas eles também têm de fazer o trabalho. Eu não sou o "Sr. Resolve Tudo". Sou o "Sr. Resolvo Contigo".

Fazer a Raça Humana Acreditar

Eu quero muito, mesmo muito, que as pessoas acreditem que eu ainda estou vivo noutra dimensão e que toda esta merda é real. A pessoa que eu mais queria que acreditasse nisto era a minha mãe. Antes de eu morrer, ela não acreditava propriamente que houvesse vida após a morte, mas depois de eu morrer, eu sabia que ela tinha de acreditar. A jornada dela do ceticismo à crença faz parte do seu contrato de alma, mas também tem sido uma questão de sobrevivência para ela. Eu não podia simplesmente dizer: "Eh, vou ficar aqui sentado; ela que se desenrasque sozinha". Isso seria uma atitude de merda!

A questão é que eu senti toda a dor da minha mãe juntamente com ela. Ainda sinto, e essa porcaria é quase insuportável. A minha dor e a dela são um incentivo enorme. Por isso, muita da minha motivação tem sido ajudá-la a compreender o luto e ajudá-la a ver que o que está à frente do nariz dela não é tudo o que existe.

A minha mãe foi alguém que, durante muito tempo, acreditou apenas nas coisas que vê com os olhos, cheira com o nariz, saboreia com a língua, ouve com os ouvidos ou toca com os dedos. Tem de haver uma explicação científica por trás. Bem, com as coisas espirituais, nem sempre se pode ter prova empírica — nem sempre é assim que a nossa energia flui nas dimensões espirituais. Não existem equações que resultem em respostas concretas e tangíveis.

Então, o que eu fiz foi pegar naquilo em que ela acredita e usar isso a meu favor. Como ela acredita na visão, eu movi coisas e fiz outras coisas que ela pudesse ver, como aparecer como uma bola de luz em movimento chamada "orb" numa fotografia que a Michelle tirou apenas alguns dias depois de eu morrer. Essa foi uma das primeiras coisas que deu esperança à minha mãe. Também mexi com os outros sentidos dela pregando-lhe partidas. Eu precisava de lhe mostrar que existe um "eu" exterior, diferente daquele que está dentro da cabeça dela e que a ciência ou a psiquiatria poderiam descartar como imaginação. Claro, ela tinha de estar disposta a participar nessa jornada, e eu sei que estava. Foi assim que eu quis parar a hemorragia interna que o luto causa e ajudá-la a seguir em frente e a crescer, e, por sua vez, ajudar outros.

A primeira vez que apareci à minha mãe na minha forma humana depois de morrer foi quando ela estava deitada na cama, algum tempo depois de eu ter partido. Antes mesmo de ela fechar os olhos, viu-me a saltitar ao fundo da cama. Quando os olhos dela encontraram os meus, eu fiquei chocado, e percebi que ela também ficou. Eu nem sequer estava a tentar que ela me visse, estava apenas a fazer-me de parvo. Caraças, eu estou ao pé dela o tempo todo e ela nunca me tinha visto antes, por isso foi a última coisa que eu esperava que acontecesse. Percebi mais tarde que foi porque a energia dela finalmente se tinha aberto para mim e me tinha puxado. Já não era apenas uma rua de sentido único; as nossas energias iam em ambas as direções e depois — puf! — ali estava eu, mesmo diante dos olhos dela.

Normalmente, quando me manifesto de propósito, como fiz com o Poppi naqueles primeiros dias como espírito, concentro toda a minha consciência centrada no coração para obter este foco nítido na minha intenção de fazer com que aconteça. Como a minha energia não ressoa naturalmente com as coisas materiais, tenho de pegar em todo o núcleo do meu corpo energético e usá-lo para abrandar a minha frequência vibracional. Imaginem que sou uma liquidificadora a uma velocidade muito alta.

Olham para dentro da liquidificadora e tudo o que veem é um grande borrão, mas com o poder do pensamento, do amor e da consciência centrada no coração, consigo abrandar a liquidificadora para que ela não misture as coisas tão depressa. Isso torna mais fácil ver o que está lá dentro. Depois, tenho de perceber como é que essa pessoa, como o Poppi, me vai reconhecer mais facilmente. Tenho de considerar e focar-me tanto no ambiente em que estou como na pessoa que estou a tentar alcançar. Não posso simplesmente bater-lhes à porta e, quando abrirem, gritar: "Tcharã!". Há mais variáveis do que apenas concentrar-me em mim próprio.

Quando a minha mãe me viu pela primeira vez depois de eu ter morrido, foi ela que me puxou. Ela precisava tanto de me ver, e eu estava pronto para me revelar a ela; ao mesmo tempo, ela tinha finalmente alcançado um certo nível de calma e abertura que a fez sintonizar-se mesmo na minha frequência. Normalmente, quando estou na minha casa no plano terreno, onde a minha frequência energética é mais elevada do que a da minha mãe, ela não me consegue ver. A minha energia vibra num nível acima de onde os humanos conseguem ver as coisas, mas como o estado de espírito dela foi aquele que foi durante tanto tempo após a minha morte, só nos conseguíamos encontrar a meio caminho. É difícil do caraças para os espíritos abrandarem o suficiente

para chegarem às pessoas que estão em sofrimento, porque estas vibram no fundo da parte visível do espectro energético. É por isso que as pessoas usam termos como "estou deprimido", "sinto-me em baixo" ou "estou no fundo do poço".

A diferença entre o que aconteceu quando apareci realmente pela primeira vez à minha mãe e o que aconteceu quando apareci à frente do Poppi foi que eu não estava a bater à porta da minha mãe, porque sabia que ela ainda não estava pronta para a abrir. Bati à dele e mudei-me de uma forma que ele pudesse compreender, porque ele não estava a sofrer muito. Nós não nos conhecíamos assim tanto, e ele não se importava comigo tanto quanto a minha mãe e o resto da minha família. Não é nenhuma boca ao Poppi; é apenas um facto simples.

Enfim, mudei a minha aparência, a minha idade e a forma como falava com ele para que ele me visse da forma que me reconheceria. Com a minha mãe, não tive de fazer isso. Tive apenas de ser eu próprio e esperar que ela acordasse de uma vez por todas. Refiro-me a quando a consciência dela acordou, não a quando ela acordou de um sonho. É muito mais fácil para mim manifestar-me fisicamente quando alguém como ela puxa pela minha energia, em comparação a quando tenho de o fazer sem a participação da pessoa. Além da chamada do Poppi a avisá-la de que me tinha visto e do meu aparecimento naquela foto como um "orb" de luz, esta visita foi a primeira que lhe deu esperança.

Alguns meses terrenos depois disso, eu sentia-me mais criativo do que o habitual e quis chamar a atenção dela. Queria que ela ficasse bem, e as coisas não estavam bem para ela naquele dia. As correntes elétricas são fáceis de eu interferir porque eu sou uma espécie de corrente de energia, por isso posso misturar a minha energia com a energia elétrica da corrente que vai para um telefone e manipulá-la. Além disso, não precisei de passar por todo o sistema telefónico. Não é tipo: "Sabes, quero ligar à minha mãe, por isso vou manifestar-me lá na Virgínia, onde está a estação repetidora, e marcar o número dela".

Posso ir direto à casa e mexer no próprio aparelho. Não mexi conscientemente na parte do atendedor de chamadas, por isso não deixei mensagem. Apenas brinquei conscientemente com a parte do telefone, então, quando o atendedor atendeu, eu disse: "Mãe, sou eu, o Erik. Sou eu". Ela voou para o telefone. Não chegou a tempo de atender, mas soube que

era eu porque é mãe, e as mães conhecem o som da voz do próprio filho. Ficou um bocado assustada porque o identificador de chamadas mostrava um número de doze dígitos e, quando ela tentou ligar de volta, não era uma linha ativa. Ela também olhou para a contagem de mensagens e dizia "o". Ela não percebia como tinha conseguido ouvir a minha voz sem que esta tivesse sido gravada pelo atendedor de chamadas. Gostaria de ter deixado uma gravação naquela altura. Poderia tê-lo feito, mas não o fiz. Estava apenas focado em chamar a atenção dela. Ainda assim, deixou-a feliz.

Também já preguei partidas a outros membros da família. É a única forma que conheço de chamar a atenção deles e de os fazer sorrir. É a minha forma de comunicar e de me ligar a eles. Acho que se eu fosse um tipo mais "nhé", mais certinho, chegaria ao pé da Michelle e diria: "Ora viva, Michelle. Como estás?". Não é isso que eu quero fazer. Gosto de partidas que eles não consigam descartar nem esquecer. É por isso que lhes dou partidas e sinais que são "na cara". Ouvi dizer que muitos outros espíritos têm comunicações maravilhosas com as pessoas quando entram nos seus sonhos, mas eu não gosto tanto disso porque a pessoa pode descartar isso totalmente mais tarde e pensar: "Foi só a minha imaginação. Não aconteceu mesmo".

A principal razão pela qual gosto de pregar partidas à minha família e afins é porque é divertido do caraças! Claro que também o faço para os confortar. Ajuda-os a saber que não parti para sempre, e é uma forma de expressar a minha personalidade de um modo que eles reconhecem. Uma das minhas partidas favoritas para a minha família é mexer com eletrónica, como ligar e desligar televisões, eletrodomésticos ou computadores, ligar-lhes para o telefone como fiz com a minha mãe, fazer tocar uma música específica na rádio como mencionei que faço com os membros do blogue, ou baralhar as *playlists* deles para que surja uma determinada canção.

Tento fazer com que as canções tenham sempre significado para eles, como uma mensagem especial. Faço todas estas coisas reestruturando a energia. Como disse antes, a eletricidade é uma energia muito fácil de interferir porque é a mais semelhante aos nossos corpos energéticos. Não é aquela coisa de "se eu lhe tocar, vou levar um choque", por isso não tenho medo da corrente elétrica. Eu apenas manifesto um certo tipo de energia, coloco-a na corrente elétrica existente e depois manipulo a polaridade para bloquear a corrente ou mudar a direção do seu fluxo. Televisões, rádios, iPods, liquidificadoras, computadores, telefones e outros já estão programados para fazer a porcaria que fazem, por isso não tenho de criar um

programa novo. Apenas reescrevo a forma como a corrente ou a onda está a ser processada no fio.

Uma das primeiras vezes que trabalhei com um eletrodoméstico foi quando quis chamar a atenção do Pappa. Várias vezes, quando ele chegava a casa do trabalho e passava pela porta que dá para a cozinha, eu fazia com que o exaustor de bancada — aquele que sobe da bancada para aspirar cheiros e fumo do que se está a cozinhar no fogão — subisse e descesse. Era como se eu estivesse a dizer-lhe "Olá". A questão é que não só estava desligado da tomada, como eles estavam a remodelar a cozinha na altura, por isso não havia eletricidade na divisão — e quero dizer, eletricidade nenhuma. Achei muita piada ver o eletrícista a coçar a cabeça a tentar perceber que raio se estava a passar.

Eu também consigo mexer coisas fisicamente. Não é assim tão fácil para mim. Não é como vocês, que podem pegar no dedo, empurrar uma lata de Coca-Cola e fazê-la deslizar por uma bancada. Eu tenho de baixar a frequência de um ponto à volta da lata e empurrar essa energia para a frente com a minha energia. A energia é aquela que mencionei que entra através do filtro "alforreca". Eu apenas baixo a frequência dessa energia para a tornar mais densa, de modo a corresponder à frequência da matéria no plano terreno. Quando faço isso, é como algo denso a mover outra coisa que é, pelo menos, tão densa quanto ela. Não conseguem mover uma lata de Coca-Cola facilmente soprando para ela porque a densidade do ar não é suficientemente alta para mover algo pesado. É semelhante à forma como eu movia as coisas quando estava vivo, por isso é quase como o toque.

Certa vez, quando a minha mãe e um par de amigas estavam a comer num restaurante mexicano, fiz com que os saleiros e pimenteiros deslizassem da mesa. No início, elas pensaram que o avental do empregado pudesse ter prendido neles, por isso mudaram os recipientes para o centro da mesa. Sem problemas. Fiz com que deslizassem da mesa mais duas vezes.

Já movi outras coisas também. Uma vez, quando a minha irmã Michelle estava na casa de banho da minha mãe a assaltar a gaveta da maquilhagem, fiz com que a torneira do lavatório se abrisse lentamente quase até ao fim. Pá, deviam ter ouvido aquele grito. Também já rodei um ferrolho para fechar a minha família na cozinha para que não pudessem ir para o carro para irem almoçar fora. Eles riram-se porque todos sabiam que era eu.

É mais fácil mover coisas se eu tiver a energia de outra pessoa com quem jogar, uma pessoa com quem tenha um vínculo. Uma vez, rodei a garrafa de água na mesa de cabeceira ao lado da cama da minha sobrinha, Arleen, puxando a sua energia de acolhimento. Suponho que o processo acabe por ampliar a energia e crie esta resistência que faz com que as duas energias se repelam. Funciona um bocado como quando o polo negativo de um íman empurra o polo negativo de outro íman para os fazer afastar. A resistência a empurrar um lado da garrafa fê-la rodar.

Pouco depois da minha morte, decidi animar a minha irmã Kristina. Ela era estudante de medicina na altura, por isso não tinha propriamente oportunidade de pôr os estudos de lado e fazer o luto. Uma noite, quando ela estava com o nariz enfiado nos livros, pus o meu plano em ação. Ela tinha este pequeno altar montado na secretária que tinha uma vela acesa. Comecei a fazer a chama oscilar, e isso assustou-a. O ar condicionado estava desligado e não havia janelas abertas, por isso ela não conseguia perceber como é que a chama se podia mover. Ela olhou para a vela e disse: "Fica alta". Eu fiz com que ela esticasse para cima. Depois ela disse: "Fica pequena", e eu fiz com que ela encolhesse. Os comandos continuaram: "Dança", "Fica quieta", e depois ela disse: "Move-te para a esquerda". Foi aí que as coisas ficaram um bocado assustadoras para ela, porque eu fiz a chama mover-se um centímetro para o lado, de modo que se desconectou totalmente do pavio.

Também aprendi a deixar cair coisas do teto, como quando deixei cair uma bala de *airsoft* mesmo à frente da minha mãe. Tudo o que tive de fazer foi criar a bala com os meus pensamentos e depois baixar a sua frequência vibracional para corresponder à frequência da matéria no plano terreno. Quando essa frequência caiu para o intervalo visível do espectro energético, a minha mãe pôde vê-la. Deixou-a feliz porque ela sabia que era eu. Eu costumava brincar às guerras com armas de *airsoft* com o meu irmão, irmãs e alguns miúdos do bairro, por isso trouxe-lhe boas recordações.

Entrar no sonho de uma pessoa é um bocado como fazer *surf*. Já fiz isso imensas vezes com a minha irmã Michelle. É difícil explicar como funciona, mas aqui está o que não é: não é como se uma pessoa estivesse deitada a ter um sonho e o sonho aparecesse nesta pequena bolha a flutuar acima dela com uma linha desenhada para a cabeça e eu simplesmente saltasse lá para dentro. Quando as pessoas estão num estado de sonho, as suas ondas cerebrais estão num certo padrão que representa onde está a sua consciência. A sua consciência projeta-se, de certa forma, numa dimensão

diferente que está mais próxima da minha. Isso acontece porque a frequência do estado de sonho é bastante próxima da frequência do reino espiritual. Digamos, então, que uma pessoa está a sonhar na quinta dimensão e eu estou a vibrar na sexta. É fácil para mim encontrar esse espaço onde eles estão a fazer a sua manifestação de sonho e convidar-me a entrar. No entanto, não é como se eu pudesse saltar para os sonhos de toda a gente. Certifico-me de que a experiência é o que eles precisam, por isso só entro nos sonhos de pessoas que sei que posso ajudar.

Esconder um objeto é muito divertido, e faço-o de muitas formas diferentes. Posso interferir com a visão da pessoa para que ela não o consiga ver. Isso é quando quero esconder algo apenas dessa pessoa. Se eu quiser esconder algo de toda a gente, manipulo a energia à frente do objeto para que esta espelhe o espaço atrás, fazendo com que pareça invisível. É como um manto de invisibilidade. Também o posso fazer desmontando a energia desse objeto e voltando a montá-la noutro local. Pensem no estilo "Transporte-me, Scotty". Uma vez, escondi a lista de tarefas da minha mãe. Ela escreve-a em cartões de índice. Como ela é um bocado obsessiva com esse tipo de coisas, entrou em pânico, mas eu fi-la reaparecer de modo a ficar espetada fora da mala que ela já tinha revirado um milhão de vezes. Esse tipo de coisas deixa a minha família toda maluca, mas é tudo feito por amor.

Adoro fazer a minha família sentir arrepios. É, de certa forma, a principal maneira de eu tentar comunicar com a minha mãe, e é diferente dos arrepios normais que uma pessoa possa sentir. É mais intenso, e eu tento focá-lo apenas numa parte do corpo deles para que sintam que estão a ser tocados ou abraçados. Consigo criar a sensação de duas formas. Primeiro, posso alterar o ar ou a energia junto à pele da pessoa, fundindo a camada exterior do meu campo energético com o deles.

Tenho de baixar a frequência da minha energia para que eles a consigam sentir, no entanto. Precisa de ser uma correspondência próxima à frequência deles, como eu disse antes. É um bocado como mover objetos, onde preciso de algo que seja quase sólido para mover um sólido. Outra forma de o fazer é mexendo no ponto do cérebro deles que cria a sensação de arrepios. Limito-me a carregar nesse botão.

Criar cheiros é uma espécie de especialidade minha, e nunca são como rosas ou perfume. Gosto de criar os realmente nojentos, como fumo de charuto, peixe podre, erva, peidos, meias fedorentas e outros cheiros

nauseabundos. Tudo o que tenho de fazer é descobrir a assinatura energética desse cheiro na Terra e duplicá-la. Isso é bastante fácil. É como ler uma receita de um livro de cozinha e cozinhá-la. Depois, ponho-me mesmo ao lado da pessoa que quero irritar e coloco essa mesma cópia do padrão de energia fedorenta no espaço dela. Acho hilariante quando eles franzem o nariz e tosseem, especialmente quando não há um cão por perto para levar com as culpas.

Muitos humanos recebem visitas de pássaros, borboletas e outros insetos depois de um familiar ou amigo morrer, e pensam que o seu ente querido, de repente, tipo, se transformou num bicho ou num pássaro ou algo assim. Percebo como alguém pensaria isso, mas não é bem verdade. É um momento especial para eles, no entanto, por isso uso a minha energia para guiar qualquer coisa que consiga voar. Normalmente uso libelinhas porque são bastante fáceis de guiar. Tudo o que tenho de fazer é usar a minha energia para manipular a energia à volta da libelinha para que ela possa voar na direção que eu quero que ela vá.

É um bocado como pilotar um drone. A energia em redor do inseto alimenta-se da energia do próprio inseto, por isso começo por aí e vou entrando. Já fiz isto à minha mãe imensas vezes. Uma vez, fiz uma libelinha andar à volta dela em círculos, voltas e voltas e voltas, e depois fi-la ficar quieta na cadeira logo ao lado dela. Também já o fiz ao meu pai. Ele faz corridas de motas e, vocês conhecem-me, eu adoro estar perto de tudo o que tenha rodas. Por isso, num fim de semana prolongado, quando o meu pai estava na pista, fiz uma grande libelinha laranja segui-lo para onde quer que ele fosse.

Até a fiz pousar no ombro dele durante um par de horas. Gostei de estar ali a relaxar com ele durante aqueles três dias, mas aquilo deixou-o um bocado passado. Mas não de uma forma má. Ele gostou porque sabia que era eu. Só tive o cuidado de não a deixar pousar no ombro dele quando ele estava a correr, porque a mota dele é rápida e não acho que a libelinha apreciasse muito isso.

A mãe da minha mãe — ela gosta de ser chamada de Big Mama —, a tia Denise e eu gostamos de fazer voar insetos. É a nossa forma de brincarmos juntos. A Big Mama gosta de guiar borboletas-monarcas porque as acha bonitas. A tia Denise gosta de usar uma traça esfarrapada. Não faço a mínima ideia de porquê. Suponho que lhe pudesse perguntar. Claro que as minhas

favoritas são as libelinhas, mas gosto de usar de cores diferentes, como laranjas, pretas e as habituais verdes.

O objetivo de andar a fazer de parvo e a divertir-me com as pessoas na Terra é ir quebrando o ceticismo delas pouco a pouco. Não quero fazê-lo de formas assustadoras ou de maneiras que sejam demasiado intensas de uma só vez — isso seria contraproducente. Prefiro soltar-me, divertir-me e tentar tornar estas experiências agradáveis também para as pessoas cujas vidas eu toco. Afinal, qual seria o objetivo se eu acabasse apenas por afastar as pessoas em vez de as convidar a abrir as suas mentes e corações e a explorar comigo?

30

Relacionamentos

A minha relação com a minha mãe mudou porque falamos mais do que alguma vez falámos quando eu estava "vivo". Falamos de porcarias que não sabíamos como discutir antes. O nosso amor um pelo outro é mais profundo. O nosso respeito um pelo outro é mais profundo, e acho que o que torna esta relação tão maravilhosa é que não temos de nos preocupar com o facto de o outro se magoar. Agora compreendo que quando os humanos se magoam, há uma história maior por trás disso e tretas do género.

Eu percebo isso agora, por isso não fico todo transtornado com coisas dessas, e a minha mãe sabe que, caraças, eu não vou morrer outra vez. Estamos sólidos nessa frente, e o facto de ela saber isso mudou realmente a nossa relação. Quero que a nossa ligação se torne ainda mais profunda e isso significará termos as nossas próprias conversas privadas sem um tradutor espiritual, conversas que sejam à parte do blogue. Ela ouve-me. Ela canaliza-me, mas não confia em si mesma.

A minha relação com o resto da minha família é diferente agora. É mais profunda, pelo menos do meu lado. Consigo vê-los — o meu pai, os meus irmãos, toda a gente — exactamente como são e como se sentem. Eles ainda sofrem, e eu sei que o luto é muito difícil, mas já passou muito tempo desde que fiz o que fiz, por isso acho que o tempo está a fazer o que lhe compete e o que faz bem nesse aspeto — curar feridas que nunca pensas que vão sarar, mas que, com o tempo, saram sempre.

Quanto à minha relação comigo próprio, essa também mudou. Posso dizer que me amo e respeito sem que isso seja egoísta. Eu amo-me. Amo mesmo. Eu adoro quem sou e a forma como ajudo, interajo e comunico com as outras pessoas de uma maneira que nunca fiz quando estava vivo. Agora sou esta bela energia de luz. Cuido de mim.

Eu não me amava nem cuidava de mim quando estava vivo. Naquela altura, havia partes de mim de que eu realmente não gostava e com as quais não conseguia lidar, mas agora não tenho aquela voz interior que costumava dar cabo de mim o tempo todo. Quando digo que me amo e cuido de mim agora, soa um bocado estranho porque parece que há julgamento envolvido, mas não há. Agora também vejo que sou alguém que ajuda, e trabalhei arduamente para chegar onde estou agora. Isso deixa-me orgulhoso.

31

Ser um Guia Consumado

Estou muito orgulhoso das conquistas que fiz desde que fiz a transição, mas não é apenas o orgulho que está dentro de mim. Parece algo mais amplo do que isso. O meu orgulho está espalhado pelo mundo em vez de estar apenas dentro de mim. Não olho para ele e digo: "Eu fiz isto hoje!" ou "Eu disse esta coisa importante. Força, Erik!". Não é como se eu me achasse o maior ou algo do género. Isso é tudo tretas do ego e, como eu disse, os espíritos não têm propriamente egos.

O que eu retiro disso é o sentimento que vem ao ajudar uma pessoa, incluindo a minha mãe. Parte da forma como ela se cura é ajudando os outros, e o que eu comunico através do blogue permite que ela faça isso, e permite-lhe saber que eu não desapareci simplesmente. Ajudo muita outra gente com isso. Ajudo-os a estarem mais confortáveis com a morte e com o que acontece depois. Isso é uma recompensa por si só.

Deixem-me explicar desta forma: quando ajudo na vida de uma pessoa, não estou apenas orgulhoso do trabalho que fiz, mas também estou orgulhoso deles por lutarem. Estou orgulhoso deles por aceitarem a minha ajuda e a levarem ao ponto de darem a volta para se salvarem a si próprios. Em qualquer relação professor-aluno, as coisas não fluem apenas numa direção. Não sou apenas eu que sei tudo e resolvo as coisas por eles. Eu posso saber tudo e dar orientações, claro, mas eles têm de seguir essas

orientações e fazer delas o que quiserem. Têm de assumir a responsabilidade. Têm de fazer o trabalho. Têm de lutar por isso. Portanto, o meu orgulho não fica em mim. Está no caminho de cada pessoa com quem nos cruzámos, e por "nós", refiro-me à minha mãe e a mim — o nosso blogue, a nossa história e os livros. É sobre como as pessoas mudaram a forma como veem as suas vidas e como as querem viver. O meu orgulho está neles por quererem e por fazerem as mudanças.

A comunidade *Channeling Erik* permite que as pessoas explorem a espiritualidade juntas. Podem ganhar consciência da maravilha que existe além da vida que conhecem. Podem chegar a compreender as razões por trás da experiência humana e tornar-se menos receosas da morte. Acho que o blogue ajudou a definir o reino espiritual com linguagem do dia a dia, e isso ajuda as pessoas a compreendê-lo melhor.

Já ajudei a impedir pessoas de tirarem a própria vida ao deixá-las ver que existem pessoas na mesma situação em que elas estão. Através do blogue, elas têm um lugar para falar sobre isso, e é disso que as pessoas precisam para se sentirem ligadas ao mundo e a outras pessoas novamente. Mostramos-lhes o caminho de volta ao valor da experiência humana. Sabem, algumas pessoas sentem-se tão separadas de tudo. Não é culpa delas, na verdade; não é assim que funciona.

Elas sentem-se apenas como se estivessem presas numa caixa e não conseguissem comunicar com os outros. Ligar-se é a resposta, mas não te podes ligar se não tiveres as ferramentas. O nosso blogue ajuda a pôr esse tipo de pessoas em contacto umas com as outras. Assim que o fazem e têm aqueles momentos de "Ah, caraças! Eu também. Eu também!", então podem voltar a ligar-se à doçura da vida. É isso que o blogue faz. Liga pessoas que sentem que estão sozinhas, e isso pode mudar tudo.

Outra coisa realmente importante que fazemos no blogue é lembrar as pessoas de quão preciosa é a porcaria da vida delas. A tua vida na Terra é uma escolha que a tua alma faz e, quando a estás realmente a viver e não ficas atolado em todas as tretas do dia a dia que tornam a vida tão difícil às vezes, é fácil ligares-te à visão geral — que este é o caminho que a tua alma escolheu trilhar. Às vezes, o blogue ajuda as pessoas a perceberem porque fizeram algo estúpido ou embaraçoso ou prejudicial e porque é que o sofrimento é, por vezes, apenas uma forma de crescer.

Eu encorajo as pessoas a andarem na montanha-russa da vida o máximo de tempo que puderem, porque é muito especial estar vivo como humano. As experiências, a beleza e as ligações de que a tua alma precisa para evoluir e prosperar são todas feitas na Terra, e tu levas essas coisas contigo para a vida após a morte. Ajudar a educar as pessoas sobre estas coisas faz-me sentir completo e satisfeito como guia. Sinto-me tão revigorado pelo meu trabalho que nunca mais quero parar.

Lembro-me de uma vez em que ajudei este tipo a encontrar o propósito da sua vida e que presente foi fazê-lo. Ele era um homem de quarenta e oito anos. Foi um dos primeiros que ajudei por minha conta, sem os meus guias a ajudarem-me pelo caminho. Penso nele como o meu primeiro voo a solo. Este tipo andava a pensar matar-se há semanas. Até comprou uma arma — uma espingarda. Ele já estava farto da vida por imensas razões.

A vida tornou-se simplesmente pesada demais para ele. Ele estava a sofrer demasiado e não sabia como encontrar alívio. Tinha principalmente a ver com controlo. Ele queria controlar quanto tempo durava um emprego, quanto tempo durava uma relação e a forma como certos familiares e amigos o ouviam ou não. O suicídio foi a forma que ele escolheu para expressar a sua raiva, desilusão e frustração com tudo o que a vida lhe tinha andado a atirar.

Certa noite, ele estava bêbado que nem um cacho, sentado num sofá, a pensar que aquele seria o dia em que o ia fazer. Então levantou-se, foi para o quintal e sentou-se num banco que tinha uma cerca de madeira por trás. Primeiro comecei a interferir um bocadinho. Não quero estar a desvalorizar a situação, mas eu segredava-lhe: "Como é que vais enfiar essa espingarda na cara? Pensa bem. E se apenas arrancas uma parte da tua cara? Pá, estás bêbado como tudo, por isso a tua coordenação está uma miséria. Vais dar cabo disto e provavelmente vais arrepender-te". Eu estava a passar-lhe esta informação para o subconsciente de forma energética.

Eventualmente, ele pôs a espingarda de lado e pensou: *Sabes, se calhar isto não é a melhor ideia*. Ele lá tropeçou de volta para dentro de casa, lavou a cara e depois sentou-se à frente do computador. O que ele não percebeu na altura foi que lavar a cara era uma metáfora para começar a limpar algumas das porcarias a que ele se andava a agarrar. Depois, a verdadeira magia começou. Ele fez uma pesquisa sobre a morte e o suicídio. Ele queria ter a certeza de que havia algo depois à espera dele antes de ir em frente. Ele deparou-se com o blogue *Channeling Erik* e começou a lê-lo. Enquanto o fazia,

começou a descobrir as histórias de outras pessoas e começou a sentir empatia por elas e a ver-se nelas. Ele chegou a compreender que existe um propósito para a vida. Estou tão orgulhoso da forma como ele deu a volta. Isso foi super corajoso.

Aprendi tanto como espírito e como guia, mas acho que as maiores lições são a minha capacidade de amar e a minha capacidade de me ligar emocionalmente a tudo e a todos, incluindo a mim próprio. Isso veio de perceber que sou um ser emocional. Por outras palavras, sou energia feita de emoção. Os humanos também são seres emocionais e, assim que perceberem isso, serão capazes de colocar as suas emoções — especialmente a empatia e o amor — em primeiro lugar e começar a fazer essas mesmas ligações.

Outra coisa que tem sido realmente revolucionária para mim é aprender que a separação é uma ilusão. Eu sei que soa a treta quando te sentes super sozinho e como se ninguém compreendesse o que estás a passar, e acredita, eu percebo isso. Mas faz-me um favor: da próxima vez que tiveres esse sentimento de separação e solidão, vai lá fora e olha para as estrelas. Tenta lembrar-te de que, embora pareça que estás sozinho — especialmente se perdeste alguém que amas —, tu fazes parte do tecido do universo e eles também, e ambos estão ligados a tudo o que alguma vez foi, é e será. Nós estamos aqui a olhar por ti e, se precisares de nós, entra em contacto. Pede ajuda. Junta-te a uma comunidade online ou a um grupo de apoio ou apenas fala com os teus anjos ou guias da forma que sentires ser mais autêntica. Estamos aqui para ouvir, meu. Não estás sozinho.

Os Meus Pensamentos sobre a Humanidade

É uma seca, é uma seca, é uma seca ver a raça humana a debater-se. Se as pessoas tivessem apenas um pouco mais de paciência consigo mesmas e com o mundo, seriam capazes de ver que criam muitos dos seus próprios problemas. Elas não veem todas as oportunidades que lhes são apresentadas através dessas dificuldades. Sabem como existe aquele velho ditado: "A história repete-se"? Bem, isso é a mais pura das verdades. Olhem para todas as guerras, as injustiças, toda essa porcaria com que lidamos há literalmente milhares de anos. Mas adivinhem: se déssemos realmente um passo atrás, coletivamente como raça de seres, e fizéssemos um esforço consciente para aprender com os nossos erros passados, então talvez chegássemos a algum lado. Acho que os seres humanos estão a fazer isso, lentamente. Estão a ser feitos progressos; é apenas um processo lento e difícil. Mas isso faz parte do acordo cósmico.

Nós, os espíritos, não vemos as questões globais como a agitação no Médio Oriente, a fome, as doenças e coisas do género como algo mau. Isso soa a algo muito frio e cruel, mas lembrem-se, o "bom" e o "mau" não existem realmente ao nível espiritual. Tudo faz parte de um processo contínuo de evolução. O sofrimento e o conflito tornam as pessoas conscientes daquilo que querem e do que não querem. Ajuda-as a escolher o que cria sofrimento e o que o alivia, o que lhes serve e o que não serve.

Como espíritos, limitamo-nos a observar tudo o que se desenrola no palco do mundo a partir dos bastidores, mas também estamos a encontrar lentamente a nossa voz outra vez para suscitar uma consciência global sobre o sofrimento humano. Acho que a forma como as pessoas processam o sofrimento é uma lição de ligação global, ou da falta dela. Quando esta porcaria aparece na TV, metade das pessoas não quer sintonizar, caraças. É tipo: "Que se lixe. Isso é do outro lado do mundo."

Estou sentado no meu sofá e não me consigo ligar a isso diretamente, por isso vou simplesmente desligar". A outra metade das pessoas fica zangada, e não se consegue ter uma resolução com raiva. Haverá algumas pessoas, no entanto, que se erguerão, como Gandhi ou Martin Luther King Jr. ou até mesmo apenas um miúdo que faz frente a um rufia no pátio da escola. Eles erguer-se-ão e dirão apenas: "Basta". Isso também faz parte da dança maior de aprender com a dor e a injustiça.

As pessoas sentem que não têm o poder de fazer mudanças porque se sentem muito pequenas comparadas com os grandes problemas do mundo. Não sentem que conseguem fazer as coisas mudar de direção. Mas, ei, deixem-me dizer-vos, temos a melhor ferramenta do universo: a internet. Trata-se de partilhar informação e, se conseguíssemos continuar a aproximar as pessoas e fazê-las comunicar mais, oh caraças, tantas coisas boas poderiam acontecer.

A internet dá aos humanos o poder de se unirem de coração para coração, de emoção para emoção e de pensamento para pensamento, atravessando as fronteiras de culturas, países e continentes para tornar o mundo um lugar melhor. Como espírito, às vezes é frustrante ver as pessoas sofrer, mas também é encorajador vê-las aprender com esse sofrimento e seguir em frente, e é muito porreiro ver como muita gente está a usar a tecnologia moderna para as ajudar a fazer isso.

É por isto que o meu foco principal ao ajudar as pessoas está relacionado com o blogue. Também me reúno com grupos de espíritos que trabalham com as pessoas a um nível subconsciente, especialmente com diferentes líderes mundiais. Tentamos fazer com que eles apreciem a vida, não importa a forma que ela tome, quer esteja a evoluir através do sofrimento ou não. Tentamos ensinar as pessoas a encontrar o equilíbrio emocional, independentemente do que os seus contratos de alma lhes reservem. Eu não trabalho muito com estes grupos, no entanto. Tento maioritariamente ajudar uma pessoa de cada vez.

Continuará a haver guerra, dor, sofrimento e coisas do género à medida que a humanidade continua a evoluir? Sim. Nunca será varrido da face da Terra. As coisas vão melhorar enquanto as pessoas continuarem a aprender com os seus erros e continuarem a tentar amar-se umas às outras antes de se odiarem, mas não desaparecerá completamente porque a dor pode ensinar-nos tanto quanto a felicidade. Eu acho mesmo que tudo se resume à empatia. Se reconheceres dor em alguém, tenta aproximar-te e compreender a experiência dessa pessoa e, se estiveres a sentir dor, tenta pedir ajuda. Eu sei que disse que não sou um grande leitor, e isso é verdade, com certeza, mas há uma coisa que o autor Kurt Vonnegut disse que eu acho que acerta em cheio no alvo. É assim:

"Olá, bebés. Bem-vindos à Terra. Está calor no verão e frio no inverno. É redonda, húmida e concorrida. Por fora, bebés, vocês têm cem anos aqui. Só conheço uma regra, bebés — 'Raios partam, têm de ser gentis'."¹

¹ Kurt Vonnegut, *God Bless You, Mr. Rosewater, or Pearls Before Swine* (Boston: Holt, Rinehart and Winston, 1965), 129.

Pensamentos Finais

Retirei tanto de toda esta experiência desde a minha morte. Encontrei-me a mim próprio. Embora o tempo não se mova aqui de forma linear como acontece na Terra, se eu olhasse para o meu caminho como espírito do início ao fim, diria que não estou nem perto de terminar. Vou continuar a dar cartas eternamente. Desde o ponto em que me encontrei após a morte, até aprender a comunicar com a minha mãe, começar o blogue e aprender a ser um guia espiritual, fui fiel a mim mesmo ao permitir-me ser eu — ninguém maior e ninguém menor. Através dessa verdade, encontrei-me.

A minha mãe também retirou muito desta experiência. Ela obteve a compreensão de que o mundo além de onde ela vive é real e tangível. Ela sabe que eu vou estar sempre aqui. Também sabe que, quando deixar este mundo, será abraçada e amada incondicionalmente. O novo conhecimento pertence-lhe, e essa apropriação mudou a forma como ela vê e me ama a mim, a si mesma, à nossa relação e às outras pessoas.

Embora sonhos e objetivos sejam conceitos humanos, vou tentar explicar os meus nesses termos. Continuarei a ser eu próprio e a ajudar as pessoas na Terra a lembrarem-se de quem são, de onde vieram e quais são as suas capacidades. É minha esperança que olhem para além do valor de entretenimento deste livro e sejam capazes de dizer: "Caraças, isto pode ser real". Mesmo que não o façam, espero que tenham aprendido algo de positivo com a minha história. Esse é o verdadeiro objetivo. Também gostaria que vissem que a morte não é o fim. É uma transição. E que, a qualquer momento que queiram, podem contactar-nos e nós estaremos aqui à espera, prontos para vos guiar quando estiverem prontos para nos abrir os vossos corações.

Tanta gente pergunta como se pode mudar o mundo e, antes de eu poder responder a isso, quero que se lembrem de que, da nossa perspetiva, não existe melhor ou pior. Existem apenas lições. As "lutas" e o "sofrimento"

pelos quais pensam que a humanidade tem de passar dão-vos essas lições, e as lições ajudam a humanidade a crescer. Mas olhando da vossa perspetiva — que é o que eu tenho de fazer para vos ajudar a compreender —, tornar o mundo um lugar "melhor" envolve, primeiro e acima de tudo, amarmo-nos a nós próprios.

Por isso, sim, cuida de ti, meu. Algumas pessoas podem interpretar esse conselho como "sê egoísta". Nada disso, eles perceberam tudo mal. Como podes amar outra pessoa ou fazer qualquer bem no mundo se não gostares, pelo menos, de ti primeiro? Aprende a apreciar e a amar-te realmente e, quando fizeres essa porcaria, a tua luz brilha sobre todos à tua volta. Eu não consegui perceber como fazer isso funcionar quando estava vivo, mas vejo-o agora, tão claramente. Se eu pudesse escolher uma mensagem de despedida para este livro, seria essa. Não importa quão dura a vida se torne e quão mal te sintas às vezes, sabe que estender a mão, ter empatia e espalhar compreensão e amor será sempre o caminho a seguir.

Ser emocionalmente honesto com as outras pessoas também pode mudar o mundo para "melhor", não apenas ao nível individual, porque, a par de seres emocionalmente honesto contigo próprio, tornas-te o teu eu mais verdadeiro no processo, e essa porcaria propaga-se pelo globo, uma pessoa de cada vez. Suponho que num "mundo melhor", seria menos uma questão de focar em erradicar a escuridão no mundo e mais em deixar entrar mais luz. Para começar a fazer essas ondas fluírem, no entanto, o amor deve ser sempre uma prioridade. Tens de sentir isso até aos ossos. Assim que perceberes isso, o amor dará valor às coisas, e é isso que cria a gratidão. Sê grato por tudo na tua vida que é valioso — e tudo o é.

A última coisa que penso que ajudaria a tornar o mundo um lugar "melhor" é perceber que tudo tem uma força vital coletiva — até a Terra — e isso significa que não há separação. A separação é uma ilusão. Somos todos parte de um todo e, nesta unidade, encontramos e espalhamos amor.

Não terminarei com uma fanfarra. Sem rufar de tambores. Sem fogo de artifício. Terminarei apenas com um "Vemo-nos mais logo".

Posfácio

por Jamie Butler

(Tradutora Espiritual do Erik)

Conhecer o Erik Medhus pela primeira vez foi um choque. Eu estava de férias com a minha família na Florida, em casa dos meus pais. Quando faço qualquer trabalho de canalização lá, tenho de me esconder no quarto de hóspedes dos meus pais para encontrar silêncio e privacidade. Sento-me no chão e apoio os pés na parede com as costas encostadas à lateral da cama de casal. Assim que a chamada começou, fui imediatamente confrontada com a experiência cândida e crua da morte do Erik. Sem aviso, comecei a chorar.

Normalmente não choro nas sessões, mas há momentos em que um espírito como o Erik é capaz de nos transportar e recriar a cena — o tempo e o lugar onde a tragédia aconteceu. Sem poder fazer nada a não ser observar, senti-me incrivelmente impotente. Ali estava eu, capaz de ver cada detalhe do suicídio e da morte do Erik, com a mãe dele no outro lado da linha telefónica que não conseguia ver. O Erik partilhou cada detalhe comigo, mostrando o que tinha visto e fazendo-me sentir o que tinha sentido. Foi intenso e visceral. Eu conseguia ver e sentir o Erik sentado à sua secretária, o aço frio da arma na sua mão, o seu rosto calmo... o tiro.

A vontade do Erik em falar com a sua mãe, Elisa, sobre cada detalhe da sua morte foi emocionalmente crua. No início, o espírito do Erik sentou-se à minha frente, mas à medida que entrava na sua história, ele andava de um lado para o outro no quarto. Ele era calmo e gentil com a mãe. Mas da sua calma saíam as palavras mais duras, e era uma contradição tal que eu, muitas vezes, não sabia como reagir a ele.

Na minha carreira como médium, trabalhei com espíritos e mortes de todos os tipos, mas nunca com um como o Erik. Ele não se guiava por qualquer tipo de costumes sociais ou boas maneiras. O Erik não jogava por essas regras. Se ele soubesse que eu ia ficar desconfortável ou chocada, ele não parava, mas seguia em frente. Eu não diria que ele faz isto apenas pelo fator choque ou para se destacar. Ele tinha sempre um tom de voz que estava constantemente a lembrar-me para simplesmente "superar isso"! Tive de encarar o facto de que era mais um problema meu, dos meus embaraços e complexos. O Erik ensinou-me que "uma palavra é uma palavra é uma palavra. É a intenção por trás da palavra que detém a energia nela". E para o

Erik, os seus palavrões e linguagem dura apenas contêm a sua intenção de ser honesto e real — de não ser nada mais do que ele próprio.

Durante esta primeira sessão, as palavras coloridas do Erik fizeram-me questionar se o estava a ouvir corretamente, mas a Elisa pediu-me para repetir exatamente cada uma das palavras que o filho dela estava a dizer. Ela explicou-me que era assim que ele falava quando era vivo, e o Erik disse-me que é assim que ele fala agora que está morto. Tudo o que pude fazer foi aceitar e seguir em frente até ao fim.

Após a sessão, a história do Erik e da Elisa pesou-me bastante durante dias. As imagens que o Erik me passou do seu suicídio ficaram gravadas na minha cabeça. O Erik sofria de uma perturbação bipolar extrema, e foi capaz de mostrar e fazer-me sentir como ele lutava contra isso — o tipo de confusão, depressão e dor a que não se conseguem dar palavras. Eu não tinha tido contacto com doenças mentais desta natureza antes. A Elisa parecia compreender tão bem o filho. Ela demonstrou um perdão e um amor eterno por ele na nossa sessão, e compreendia os seus desafios com a bipolaridade.

Ela foi uma mãe muito presente, mas eu conseguia ver que havia um abismo, uma caverna de espaço negro entre eles: o Erik a dizer que estava sempre com ela e a Elisa a ver o seu filho como morto e partido. Ela sabia que a conversa canalizada que tínhamos era real, mas não tinha forma de trazer essa experiência para a sua vida quotidiana, preenchida pelo luto e pela perda. Podia ouvir-se o momento em que ela perdia o filho novamente quando se despidia e desligava o telefone.

Eu queria ajudar a Elisa a compreender que não existe uma separação verdadeira, mas a chamada tinha terminado e o meu trabalho estava feito. Tive de aceitar que tinha feito o meu melhor trabalho e desapegar-me. Sentei-me no quarto de hóspedes e solucei. Eventualmente, levantei-me, agi como se fosse um dia qualquer e esbocei um sorriso para os meus filhos enquanto saía do quarto.

Pouco depois, a Elisa agendou mais sessões para falar com o Erik, e a minha relação com a Elisa e o Erik cresceu rapidamente. A Elisa encontrou um novo conforto nas nossas sessões, ou no que preferimos chamar conversas, à medida que começou a fazer perguntas não apenas sobre o Erik, mas também sobre a vida depois da morte e o mundo espiritual. Estas conversas eram empolgantes! Eventualmente, a Elisa perguntou se poderia publicar

estas conversas com o Erik no seu blogue, *Channeling Erik*. Eu concordi. Não conseguia pensar numa forma melhor para este duo de mãe e filho mostrar o seu amor e a sua abertura um pelo outro.

O blogue transformou-se nesta jornada incrível de descoberta sobre a vida, a morte e o além. Através da combinação da curiosidade sem fim da Elisa, das diversas perguntas dos leitores do blogue e das respostas em primeira mão do Erik, o blogue tornou-se inesperadamente numa conversa muito maior com uma comunidade de exploradores do além. A maioria destas conversas, e a jornada da Elisa de cética a crente, tornaram-se o material para o primeiro livro, *My Son and the Afterlife* (2013). Quando a Elisa me pediu para participar como médium e tradutora espiritual do Erik para o segundo livro, eu aceitei antes mesmo de ela terminar a pergunta.

Lembro-me de que, durante estas novas séries de sessões, o Erik aparecia no meu escritório dez a quinze minutos antes de a mãe dele ligar. Houve imensas vezes em que ele chegava mais cedo apenas para me pregar uma partida. (Se ainda não sabem, o Erik tem um sentido de humor único e adora pregar partidas.) Já tive o computador a ligar e desligar sozinho e a abrir programas que eu não estava a usar, ou o meu iTunes a abrir e a tocar músicas selecionadas. O meu telemóvel chegou a ligar-se algumas vezes sozinho.

Aprendi a pedir ao Erik, antes da sessão, para por favor não mexer no equipamento. Ele normalmente limita-se a dar-me um sorriso fofo e a abanar a sua cabeça de cabelo despenteado, lembrando-me de que não faz mal descontraír e rir um bocado. Quando o telefone do meu escritório toca, ele grita: "É a minha mãe!". Depois, o Erik senta-se nas costas da minha cadeira ou no sofá, com os pés na almofada, para fazer a sua partilha em estilo de confissão. O Erik abre o seu coração à mãe em cada conversa. Às vezes é tão pessoal que sinto que devia levantar-me e deixá-los sozinhos.

Por vezes, quando ouço o Erik dar-me mensagens com a sua fala casual e pragmática e os seus gestos patetas, penso que ele não se importa. Fico frustrada com ele por não tratar temas como o luto, a morte ou a dor com suavidade. Mas isso está longe da verdade do Erik. Ele é um espírito trabalhador, compassivo e amoroso que dedica o seu tempo a mudar a visão do mundo através do blogue e das conversas, oferecendo também a cura tão necessária que vem do humor e do riso, com a partida e a piada ocasional.

Cinco anos após aquela primeira chamada telefônica e sessão, o Erik tornou-se um amigo, um irmão e um mentor para mim. Ele é um guia espiritual amoroso, tão autêntico e sociável. O Erik tem um impacto enorme nas pessoas e sinto-me abençoada por ajudá-lo a ter uma voz maior. Estou muito contente por fazerem parte da jornada dele. E, se bem conheço o Erik, ele agora considera-vos parte da família dele, o que significa que estão na fila para levar com uma partida. Não digam que não avisei!

Agradecimentos

Tenho tanto para dizer àqueles que me apoiaram durante o processo de escrita deste livro, mas é mais do que apenas gratidão o que sinto. É amor. Como pode a gratidão descrever o apoio constante que foi necessário para me ajudar nesta jornada emocional, a dor que senti ao revisitar a tragédia e as lágrimas que muitas vezes não consegui conter? Nas alturas em que estava mais fraca, perguntei a mim mesma se valia a pena continuar a escrever, mas depois lembrei-me por quem estava a fazer isto: pelo meu filho. Tenho de agradecer a todos vós por me ajudarem a encontrar as forças para continuar, forças que eu nunca soube que tinha.

Primeiro, agradeço aos meus editores excepcionalmente talentosos, Emily Han, Sylvia Spratt, Lindsay Brown e Henry Covey. Eles sabem sempre como retirar a rocha de uma opala recém-extraída e poli-la até ganhar um brilho reluzente. Não só isso, como também aguentaram a gramática, os devaneios e a "conversa de marinheiro" do Erik com elegância (juntamente com a careta ocasional, tenho a certeza).

Ao Richard Cohn, editor da Beyond Words, obrigada por confiar em mim para fazer justiça às memórias do Erik. Também estou grata à Judith Curr, a "chefona" da Atria, por nos dar luz verde para prosseguir.

A seguir, agradeço à minha agente literária, Rita Rosenkranz, sem a qual este livro não teria sido possível. (O Erik teria-a assombrado se ela não tivesse sugerido à Beyond Words Publishing a possibilidade de um livro de seguimento ao *My Son and the Afterlife*.)

Tenho tanto amor e gratidão pela tradutora espiritual do Erik, a Jamie Butler. Jamie, Jamie, Jamie, é inacreditável a elegância com que lidas com as partidas, os palavrões e a franqueza do Erik. Poucos seriam capazes de o fazer. Obrigada por me devolveres o meu filho.

Também estou grata a ti, Maria. Ajudaste-me a criar os meus filhos e aguentaste a energia sem limites e a irreverência traquina deles. Desde o tempo em que ele tinha dezoito meses até à sua morte, proporcionaste ao Erik muitos dos seus dias mais felizes. Foi preciso uma coragem inimaginável para seres a primeira a abrir a porta e a vê-lo depois da sua curta vida ter terminado. Muitos teriam ido embora para nunca mais voltar, mas tu continuas ao nosso lado nos bons e nos maus momentos. Sinto-me honrada por te chamar parte da minha família. Sinto-me honrada por te chamar minha amiga.

Robert, amo-te e estou tão feliz por seres meu amigo e também do Erik. Não só me ajudaste a ligar-me ao meu próprio coração, como também me ajudaste a ligar-me ao Erik, graças aos teus dons como tradutor espiritual.

Tia Teri, és um pilar, porque enquanto estiveste com a nossa família naquele dia pavoroso e nos ajudaste a superar o horror e a tristeza, mantiveste a cabeça fria — fria o suficiente para nos ajudares com os preparativos e outras tarefas que não tínhamos força nem discernimento para fazer. Suponho que isso venha do facto de seres a irmã mais velha mandona.

Tia Laura e Tio Jim, adoro-vos a ambos. Durante os meses e anos que se seguiram à morte do Erik, estiveram lá para mim e para a minha família e deram-nos o apoio emocional de que precisávamos para continuar. Não são apenas família, são também nossos amigos. Além disso, passavam cigarros às escondidas ao Erik de vez em quando, e oh, como ele adorava isso!

Não existem palavras suficientes para expressar o quão profundamente amo os meus outros filhos, Kristina, Michelle, Lukas e Annika. A vossa força foi a luz que me guiou através daquela floresta escura do luto — uma tarefa nada fácil enquanto lutavam com a vossa própria dor pela morte do vosso irmão. Lembrem-se, no entanto, que ele não se foi embora. Ele ainda está por perto para vos amolar, irritar e amar se abrirem as vossas mentes e corações para o receber.

Rune, minha alma gémea, apesar da história trágica que agora é nossa para carregar para sempre, a tua é a força que me dá algo onde me apoiar durante os meus dias mais sombrios. Amo-te.

Por último, Erik. Meu querido filho, transformaste a tua morte prematura em algo belo e agora estás a ajudar (e a pregar partidas a) pessoas

por todo o mundo. Não podia estar mais orgulhosa. Só na morte te encontraste verdadeiramente. Só na morte ganhaste vida. Tenho saudades tuas. Tenho saudades dos abraços e dos beijos. Tenho saudades de embirrar contigo para fazeres as tarefas ou os trabalhos de casa. Tenho saudades de te chamar lá abaixo para o jantar. Tenho saudades de te dar um beijo de despedida e de te dizer para teres cuidado quando estavas prestes a conduzir para a escola ou para casa de um amigo. Ainda passo por alguns dias difíceis de luto às vezes, mas estou feliz por ti. Estou mesmo. Amo-te, querido, e amar-te-ei sempre.

Perguntas para Discussão e Grupos de Leitura

1. Antes de ler este livro, quais eram os seus pensamentos sobre a sua própria morte? E sobre o além?
2. Considera-se um cético ou um crente numa vida após a morte? Porquê?
3. Tem medo da morte? Se sim, este livro mudou esses medos? Como?
4. Acredita num céu? Se sim, como é que este livro mudou os seus pensamentos sobre o céu?
5. O papel do Erik no céu é o de guia espiritual. Como espírito, que papel gostaria de ter?
6. Quais são os seus pensamentos sobre a descrição que o Erik faz da sua revisão de vida no capítulo 5?
7. Teve algum tipo de comunicação com o Erik, incluindo partidas ou visitas?
8. Consegue lembrar-se de uma altura em que sentiu um ente querido a comunicar consigo?
9. Como se liga ao Erik e à sua história e experiência?
10. Se leu *My Son and the Afterlife*, de que forma este livro dá continuidade às histórias pessoais de Erik e Elisa Medhus?
11. Leu algum outro livro sobre o mesmo tema? Se sim, em que medida este livro é semelhante ou diferente?
12. Se chora a perda de um ente querido, este livro ajudou-o no seu processo de luto?

13. Quais pensa serem as principais mensagens do Erik?
14. Que outras perguntas tem sobre a morte e o além que não foram respondidas?
15. Depois de ler este livro, as suas crenças sobre a morte mudaram? E sobre o além?